



दो शब्द

नमम परिवर्तननीत है। एक नमम हमारी रहन-नहन धार्मिक दिनारों से देखी थी, पर यह दन्धन धीरें-धीरे हट गया। हमारा भोजन भी इसी दावन में बैठा था। अब न तो वह दन्धन ही रहा और न हमे इन बातों पा जान ही है कि हम क्या खायें और क्या न खायें। भोजन और स्वास्थ्य दोनों एक ही चीज़ है। युद्ध भोजन होने से हमारा स्वास्थ्य घट्जा रहेगा यह निर्विवाद सिद्ध है। शाकों से हर एक प्रकार के लदण भाँडूद है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही आवश्यक है। इन्हीं लदणों की दर्ती के कारण बीमारियाँ होती हैं। यदि शाक ठीक ठीक और अच्छे ढग से उचित भावा में खाये जायें तो वह आवा की जाती है कि हमारा स्वास्थ्य जो दिन पर दिन खराब होता जाता है और हमारी आयु जो नीचे गिर गई है उसमें बहुत कुछ सुवार हो सकता है। अब तो हलूका, पूढ़ी, गोन्त, अण्डे, खोया, मलाई आदि ही पौष्टिक चीजें भमभ्नी जाती हैं। शाक तरकारियाँ तो सिर्फ़ स्वाद बटाने वाली चीज़ों की कोटि में रह गई हैं। आज छल कैलोरी गणित के विषय में जो विचार-धारा फैली हुई है वह भी बहुत कुछ भ्रानक भालून होती है और इनकी पृष्ठि डाक्टर कॉल जोगियाह ओल्डफोल्ड के नम्बों में होती है। आप अपने रेजिनव्होर नानक पुन्नक में कहते हैं—

When 'starches' and 'proteids' and 'fats' were reduced to calories and it was laid down that certain foods contained a certain amount of starch and a certain amount of proteid and a certain amount of fat, and therefore its calorific value was so-and-so, and that other foods containing but little of these elements were therefore comparatively worth-

less, they not only made a grave error, but what was still worse, they set up a false standard of foods and of food values and taught to a receptive and teachable populace that which was untrue.

प्रार्थि— नोजन, ग्राम और पेट (वरा) का महत्व बढ़ाकर जाधर गिर दिया जाने वाला कि अमुक पर्याप्ति में अमुक भाग प्रोटीन, शर्करा भाग ग्राम और अमुक भाग वहाँ है और इसके कलस्वरूप उसमें शमार के रूपी रूपी उत्तम वाले की ताकत है अत यह अमुक पर्याप्ति से पांच दर है यहाँ अमुक पर्याप्ति इसमें बढ़ाकर है तब एक भारी गताती ही दरी दी गई गिर वाला और नोजन के महत्व का गलत स्टेटमेंट कायाग दिया गया और यहाँशील ज्ञान जनता में ऐसी चीज का प्रचार किया गया जो बहुत गलती ही। यहाँ लोगों न कैलारी जनित प्राप्त करने की जरूरत न आयी है उपरोक्ती यथा का ल्याग दिया।

प्रार्थि— यह नोजन है कि इस प्रचार के किळेणा का परिणाम यह होगा कि यह ना अद्यायासित के बाहर बर्णन दिया गया और नाया गया है कि यह अनुपायाक है और गलती ही, और याक नवायिया के विवरण यहाँ दिया जाया ही गई।

For example, the value of beef as an economical and nutritious food has been greatly exaggerated, while the importance of green vegetables and fruits in the healthful nutrition of the race has been very and previously underestimated.

प्रार्थि— यह नोजन है कि अमुक भाग वहाँ है और वहाँ न भारतीय जनता के लिये उत्तम वाले हैं। परिणाम यह है कि यहाँ जनता वहाँ जैविक विवरण दिया जाया ही गई। प्राप्ति की

प्रयोगनाला छोड़ कर लोग रसायननास्तियों के यहाँ दौड़ने लगे हैं परन्तु क्या इस तरह कहीं सच्चा चुख्त्वास्त्व और सौन्दर्य खरीदने से मिलता है। इसे प्रकृति ने हमारे चारों ओर विखेर रखा है। प्राकृतिक ढग से हीमियारी के साथ आप जब अपना भोजन प्रहृण करेंगे जिसमें शाक तरकारियाँ प्रचुर मात्रा में हो तभी वह आपके स्वास्थ्य, सौदर्य और दीर्घ-जीवन का साधन बनेगा। स्वर्णीय सिविल सर्जन डा० एल० एन० चौधरी ने प्राकृतिक चीजों के दारे में अपनी राय जाहिर करते हुए लिखा है—

दुनिया की दली से बड़ी प्रयोगनालाओं में जो दवाएँ तैयार की जाती हैं वे उन औषधियों का भुकाविला नहीं कर सकती जिनको प्रकृति मिट्टी से उत्पन्न करती है। प्रकृति की दवाओं में वे सब तत्व उचित मात्रा में नीजूद रहते हैं जो शरीर को नीरोग रखते हैं। सैकड़ों पेटेट दवाएँ, जिनके बारे में वहा जाता है कि उनके बनाने में कोलायडल कैल्शियम (Colloidal calcium) एक प्रकार का चूना) और लौह (Iron) उचित परिमाण में मिलाये गये हैं, दिल्कुल देवार है। डानटरो वे एलाजों और दवाजों के दडे बढ़े नानों पर दिल्कुल ध्यान न देना चाहिए। विटामिन और लद्दों के निकल जाने में चीनी और मैदे ने सैकड़ों आदमियों और उनके दच्छों को भारी नुकसान पहुँचाया है।

शाक तरकारियाँ प्रायः सभी जाते हैं, नभी घरों में शाक तरकारी बनती है, बिन्तु बिन्ने लोग हैं जो शाक तरकारियों वा उपयोग लान के लिए करते हैं और उनमें यथेष्ट लान रठाते हैं। उन्ना में शान तरकारियों को उचित ढग ने व्यवहार बर्खे दी ननोइनि जातृत बर्खा हनात घेय है ताकि शाक तरकारियों ने पूर्ण लान रठाया जा सके। इनसी दहराईक जानना है कि लोग सही तरीके में शाक तरकारियों वा इन्हें दरे और सुखी और स्वस्य जीवन घर्वीन परे। यही न्यू रसने पूरुष्य और दच्छों को कुसी और स्वस्य देस प्रनन्दन के नीत नावे और जो ऐसे ददम्हों ने रुच दख्ते हैं उन्हें दचा कर उपयोगी दम्हों ने रुच दर सके।

कृतज्ञता-प्रकाश

इस पुस्तक के लियने में मुझे निम्न लिखा प्रश्नों में काफी मारात्मा मिली। इन प्रश्नों के प्राप्ति और उत्तरों की एकात्मा गोर पाठ्यपत्रिकाओं की स्थाना मिलना समाज की क्षमोहि मुझे जो युद्ध यार या शांतियों का लियाने का प्रयत्न लिया है। अब लियाता नाम से न दूर उत्तरा भी और इन पुस्तकों के लेखकों का भी मैं दूरा में उल्लङ्घन है।

संस्कृत और हिन्दी

१—गरक। २—गुधा। ३—चागभट्ट। ४—ओगरलाहर।
 ५—ग्राम्यवेदमगह (वेगता सम्बरण)। ६—भावप्रताश। ७—यग्निविषयितु। ८—यूत्सिष्यितु रस्ताहर। ९—ग्राहार स्नास्त्र और रायम—श्रीभवगतीप्रनाद, बी० ए०, एना-एल० बी०। १०—क्षया और कैले राय—आन्दर बालेश्वरप्रसाद सिंह। ११—कुद्द फुटाहर तोग—श्री विठ्ठलदास मोदी। १२—जीवन सम्बन्ध की फाइनें। १३—कुद्द अन्य पत्र पत्रिकाएँ। १४—साय (वेगता सम्बरण)।

अंग्रेजी

१—Eat and Grow Beautiful by Gulid Hassur.
 २—Fruit dishes and raw vegetables by Drs. Bircherbanner and Max E. Bircher. ३—Ideal Diet for Health and Rejuvenation by L. N Chaudhury.
 ४—Your diet in Health and Disease by Harry Benjamin. ५—Raisin Cure by Dr. Josiah Oldfield.
 ६—Health Bulletin No. 23, published by Govt. of India

‘विषय-सूची

विषय	विवर	पृष्ठ
१—अन्तर दर्शन	..	१३
२—विभिन्न अवस्थाओं के लोडन ने शाक तरकारियों का स्थान	..	२६
३—नोन्टर्ड-प्राप्ति में शाक तरकारियों का उपयोग	..	३७
४—शाक तरकारियों का विस्तृत प्रयोग—आपुवदीय जैव	.	४५
५—प्रत्याप जैव से विस्तृत	.	४८
६—उनिय लवण	.	५२
७—विटामिन	..	५८
८—जैव वाले शाक	..	६७
९—हरी फ़लावर जाली	..	६४
१०—बन्द शाक		६६
११—रोग निवारण ने शाक तरकारियों का उपयोग	..	६३०
१२—अनुशन्तिका (Index)	..	६४०

स्वास्थ्य के लिए शाक तरकारियाँ

अध्याय १

अन्तर दर्शन

शाक तरकारियों का महत्त्व

भोजन जीवन का मुख्य आधार है, किन्तु वही भोजन सुखदायक, जीवनदर्दक, योकनरक्षक, चौन्दर्यस्यापक और स्वास्थ्य बढ़ाने काला हो सकता है, जिसका चूनाव समझदारी ने दिया जाय, जिसमें जीवनोपयोगी सभी तत्त्व पूर्ण रूप से विद्यमान हो और जो स्तनुलित (Balanced) हो। कितने भनूप्य हैं जो जीवन के लिए भोजन चाहते हैं? रसनृप्ता (स्वाद) के बरामें होकर लोग अनेक प्रकार के साथ घलाउ पदार्थों का त्तेवन करते हैं जिसके कारण घबात मृद्गु, रोग, शोष आदि के पद में फैल कर अनेक तरह के दस्तों को भोजते हैं। बैंद, हड्डीमो और टाइटरों की शरण लेते हैं किर भी सोया हुआ स्वास्थ्य रसी घन उनको नहीं मिलता। दृढ़ भगवान ने कहा है ‘रसनृप्ता में फैला हुआ भनूप्य निरस (नस्त) नामी होता है’। उनका यह वर्णन आव्यातिन्द्र दृष्टिकोण से पुष्ट है किर भी हमारे ऊपर के वर्णन दो असरसा पूष्ट करता है।

शरीर के लिए बौन कौन कौन से तत्त्व आदर्श हैं? जीवन दो, दौदन बौन, चौन्दर्य को कौन बौन तत्त्व कादम्ब रसत्ते हैं और दे वर्ही में दैनंदी प्राप्ति दिए

जा सकते हैं? इसका विशद वर्णन आगे यथास्यान पाठक पढ़ें। यहाँ सक्षेप में यह बताने का प्रयत्न किया जा रहा है कि भोजन कैसा हो। भोजन कैसा हो? यह एक टेढ़ा प्रश्न है। इसके लिए कई बातों का विचार करना होगा।

शिशु का भोजन, वर्द्धनशील बालक का भोजन, युवा का भोजन, अधेड मनुष्य का भोजन, बृद्ध का भोजन, गर्भवती स्त्री का भोजन, दूध पिलाने वाली माता का भोजन, रोगी का भोजन, जब तक इन सब पर ध्यान रख कर विचार न किया जाय तब तक इस प्रश्न का उत्तर नहीं दिया जा सकता कि भोजन कैसा किया जाय।

भोजन में शामिल होने वाले पदार्थ हैं सभी तरह के अन्न, दूध और दूध के पदार्थ जैसे दही, मठा, मक्खन, घी आदि। फल—मूँखे और ताजे—तथा शाक तरकारियाँ। केवल अन्न साकर भी जीवित रहा जा सकता है किन्तु स्वस्थ—शरीर और मन दोनों से—नहीं रहा जा सकता। इसका प्रमाण भारत का ग्राम-जीवन है। दूध और दूध के पदार्थ का जब तक भोजन में मिश्रण न किया जाय प्रत्येक दृष्टि से वह पौष्टिक हो ही नहीं सकता। कुछ डाक्टरों का रयाल है कि मानसिक परिश्रम करने वालों को ही दूध, घी आदि की आवश्यकता है। यह बात विलकुल गलत है। प्रत्येक प्राणी को दूध घी की समान स्प से आवश्यकता है। हाँ, यह बात दूसरी है कि दरिद्रता के कारण वह न पा सके। किन्तु ऐसा होना सामाजिक कोड है उसको तो समाज से दूर करना ही चाहिए। फल और शाक तरकारियों के योग के बिना भोजन प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण और सन्तुलित हो ही नहीं सकता। इसलिए सन्तुलित भोजन वही है जिसमें उपर्युक्त भोजन पदार्थ—अन्न, दूध, फल, शाक तरकारियाँ और घी—सभी मीजूद हो।

गांव के गरीब किसानों का स्वास्थ्य जो आपको कुछ अच्छा दिगाई देता है, वे कम बीमार होने नजर आते हैं। इसका कारण उनका भोजन नहीं है। वे तो सुनी हवा और प्रगति में कठिन परिश्रम करने के कारण ऐसे

है। यदि उनको सत्तुलिङ्ग भोजन मिलने लगे तो उनना स्वास्थ्य ऐत्ता नुस्खर हो जाय जिस पर देन को अनिनान हो।

५ छटांक हाय ना लूटा बनादार चावल, २५५ छटांक हाय का पित्ता
दिना उना नोटा जावा, ११५ छटांक दाता, ४ छटांक दून, ३ छटांक हरी
तरकारियाँ—जिनमें कुट्ट कच्ची भी हो, २ छटांक हरे पत्ते वाले शाक
जैसे पालक, चौराई आदि, १ छटांक फल और १ छटांक घी प्रति दिन
प्रत्येक युदक को मिलना चाहिए। यह भोजन प्रत्येक वृष्टि से पूर्ण है।
गरीबों का भोजन भी इनने बन न होना चाहिए। जो लोग शारीरिक
परिष्ठम करते हैं उन्हे भूख अधिक लगती है वे अपने भोजन में आठे की
मात्रा दटा रखने हैं। जो लोग पन न ले सके वे उनके बदले में भी हरी
तरकारियों की मात्रा दटा रखने हैं।

भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

आद्युवेद शास्त्र के अनुसार दात, पित्त और दफ वे तीन ही शरीर के
धारक स्तन्न हैं। जब ये सभी अनुसारत में शरीर ने रहते हैं तो शरीर नीरोग
रहता है। नीरोग की मन्त्र तजालन निमा दात से होती है। दिल वा
घड़वना, रक्त वा रक्तदाहिनी ननो दारा नमस्त नीरोग में अमर यादि
सनस्त कियाये दात चरता है। रक्त-अमरण के पारम्पर ही शरीर में गरनी
चाती है। गरनी पही दट्टर दहन अधिक न हो जाय इन्हिए उने उचित
परिमाप में रखते या कान दफ दरता है। पित्त भोजन पचाने में आदर्शक
होता है। यह नक्सेर ने यात, पित्त और दफ दा दान दकाना चाय।
इन दातादि दोपों वो नमता उचित भोजन पर निर्भर रहती है। यह
इत्त प्रकार कि यदि चिदा हुआ भोजन ठीक प्रकार ने पच जाय और नल
भली भाँति नरीर से निचन जाय भोजन ने जो रक्त तंयार हुआ उच्चना
ठीक ठीक पान होकर शुद्ध रखते बने तो इन 'दोपों' वो उच्चता रहती है,

¹ 'दात, पित्त और दफ को ही आद्युवेदशास्त्र ने दोप कहते हैं।

जा सकते हैं? इसका विगद वर्णन आगे यथाम्यान पाठक पढ़ेंगे। यहाँ सक्षेप में यह बताने का प्रयत्न किया जा रहा है कि भोजन कैसा हो? यह एक टेढ़ा प्रश्न है। इसके लिए कई वातों का विचार करना होगा।

शिशु का भोजन, वर्द्धनशील वालक का भोजन, युवा का भोजन, अधेन मनुष्य का भोजन, वृद्ध का भोजन, गर्भवती स्त्री का भोजन, दूध पिलाने वाली माता का भोजन, रोगी का भोजन, जब तक इन सब पर ध्यान रख कर विचार न किया जाय तब तक इस प्रश्न का उत्तर नहीं दिया जा सकता कि भोजन कैसा किया जाय।

भोजन में शामिल होने वाले पदार्थ हैं सभी तरह के अन्न, दूध और दूध के पदार्थ जैसे दही, मठा, मक्कजन, घी आदि। फल—मूसे और ताजे—तथा शाक तरकारियाँ। केवल अन्न खाकर भी जीवित रहा जा सकता है किन्तु स्वस्थ—शरीर और मन दोनों से—नहीं रहा जा सकता। इसका प्रमाण भारत का ग्राम-जीवन है। दूध और दूध के पदार्थ का जब तक भोजन में मिश्रण न किया जाय प्रत्येक दृष्टि से वह पौष्टिक हो ही नहीं सकता। कुछ डाक्टरों का ख्यात है कि मानसिक परिश्रम करने वालों को ही दूध, घी आदि की आवश्यकता है। यह वात विलकुल गलत है। प्रत्येक प्राणी को दूध घी की समान रूप से आवश्यकता है। हाँ, यह वात दूसरी है कि दरिद्रता के कारण वह न पा सके। किन्तु ऐसा होना सामाजिक कोड है उसको तो समाज से दूर करना ही चाहिए। फल और शाक तरकारियों के योग के बिना भोजन प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण और सन्तुलित हो ही नहीं सकता। इसलिए सन्तुलित भोजन वही है जिसमें उपर्युक्त भोजन पदार्थ—अन्न, दूध, फल, शाक तरकारियाँ और घी—सभी मौजूद हो।

गाँव के गरीब किसानों का स्वास्थ्य जो आपको कुछ प्रच्छा दिखाई देता है, वे कम बीमार होते नजर आते हैं इसका कारण उनका भोजन नहीं है। वे तो खुली हवा और प्रकाश में कठिन परिश्रम करने के कारण ऐसे

है। यदि उनको मनुषित भोजन मिलने लगे तो उनका स्वास्थ्य ऐसा नुच्छर हो जाय जिस पर देगा जो अभिनाश हो।

५ छटांक हाय वा बूटा बनाशार चावल २११ छटांक हाय का पिना दिना चाना जोड़ा आठा, १११ छटांक दाल, ४ छटांक तूब, ३ छटांक हरी तरकारियाँ—जिसमें कुछ बच्ची भी हो, २ छटांक हरे पत्ते वाले शाक जैने पालक, चौराई आदि, १ छटांक फल और १ छटांक धी प्रति दिन प्रत्येक युवक को मिलना चाहिए। यह भोजन प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण है। गरीबों का भोजन भी इनसे बन न होना चाहिए। जो लोग शारीरिक परिवर्धन करते हैं उन्हें भूख अधिक लगती है वे अपने भोजन में आटे की मात्रा बढ़ा सकते हैं। जो लोग फल न ले सके वे उसके बदले में भी हरी तरकारियों की मात्रा बढ़ा सकते हैं।

भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार दात, पित्त और कफ वे तीन ही शरीर के धारक स्तम्भ हैं। जब ये सभी अनुभाव ने शरीर में रहते हैं तो शरीर नीरोग रहता है। शरीर की स्थिति स्थालन किया दात से होती है। दिल का घटकना, रक्त वा रक्तदाहिनी जैसे द्वारा समन्वय शरीर में भ्रमण आदि स्थनत्त नियाये दात दरता है। रक्त-भ्रमण के कारण ही शरीर में गर्भी आती है। गर्भी वही दृष्टर दहुत प्रदिक्षा न हो जाय इनसिए उसे उचित परिमाप में रखने का कान दरता है। पित्त भोजन पचाने में आवश्यक होता है। यह नक्षेष में दात, पित्त और कफ का दान दत्तात्रा जपा। इन दातादि दोपों की समता उचित भोजन पर निर्भर रहती है। वह इन प्रकार कि यदि किया हुआ भोजन ठीक प्रचार से पच जाय और नल भली भाँति शरीर से निकल जाय, भोजन में जो रस तैयार हुआ उसका ठीक ठीक पान होकर शुद्ध रक्त दने तो इन दोपों की समता रहती है,

^१ दात, पित्त और कफ को ही आयुर्वेदशास्त्र में दोष कहते हैं।

और मन तथा आत्मा प्रसन्न रहते हैं। उसीसे स्वास्थ्य और नीरोगता भी कहते हैं। आयुर्वेद में स्वस्थ का लक्षण उस प्रकार लिखा है—

समधातु समार्गिनश्च सम दोषो मल क्रिया
प्रसन्नात्मेन्द्रियमना स्वस्थ इत्यभिधीयते ।

इसका भावार्थ यह है कि वान, पित्त, कफ उचित परिमाण में रहे, अग्नि सम रहे, पव्य भोजन उचित समय में विना रुच गडबड किए ठीक से पच जाय, शरीर में रस, रक्त, मास आदि धातुएँ सम प्रनुपान में रहे, मल-विसर्जन ठीक तरह हो, शरीर की क्रियाये और भीनरी अगो—फेफड़, हृदय आदि—की क्रिया ठीक रहे। मन, आत्मा और इन्द्रियाँ प्रसन्न रहे, उसी को स्वस्थ रहना कहते हैं।

हमारा शरीर स्वस्थ कोपों से बना है। वे प्रति क्षण बनते और विगड़ते हैं। मानविक या शारीरिक किसी भी प्रकार का काम किया जाय उन पर भार पड़ता है। ये टूटते फूटते रहते हैं। जन दृटे फूटे कोपों का स्थान नये कोप तोने हैं। भोजन के पचाने में और उसाह रखने बनाने में अनगिनत कोपों का विनाश होता है। उसाहे यो समझना चाहिए कि शारीरिक जीवित कोण नया जीवन प्राप्त करने के लिए—नये कोपों को बना कर नव शक्ति प्राप्त करने के लिए—अपनी शक्ति रो देने हैं। कोपों ता प्रतिक्षण बनना और विगड़ना जीवन है। हमारी जीवनीय शक्ति नष्ट हुए कापों को बाहर निकालनी और उनके स्थान पर नये बनाती है। जो शक्ति, जो मृत्यु पुराने ढाग में वी यदि उसी गमना के नये कोप बने तब तो शरीर नीरोग रहेगा उसमा बल कभी नहीं घटेगा। बूढ़ता और मृत् स्था आती है? उसका कि शक्तिशाली पुराने कोपों की शक्ति नष्ट हो जाने के बाद जो नया काम बने वे उनसे शक्ति गमन नहीं थे। वे कम-ज्ञान बनें, शरीर धारण करने में उनसे समर्थ न थे। ये कोप जिनसे उनमें शरीर बस्तान बनाए शरीर उत्तम ती बाधान बनेगा। इसलिए भोजन

करने का लाल उद्देश यह होता चाहिए कि उनमें स्वतं शुद्ध रहे और निर्दोष कोप दर्शने। दृष्टिभोजन के कारण ही तो स्वतं दृष्टित होता है उससे जो कोप दर्शने हैं उनमें अनिन्दन होती है उनमें शारीरिक क्रिया ठीक तरह में नहीं चलती, निष्पाप कोप उचित स्वतं से शरीर के बाहर भी नहीं किये जाते। ये स्वतं में विद्यनाम रहते हैं और स्वतं विद्येला हो जाता है। इन स्वतं से जो कोप दर्शने दे व्यवजोर होते और वे अपनी क्रिया ठीक प्रबार न कर सकते इन प्रकार प्रतिक्रिया हनारे स्वतं का विद्य—नृत् कोपो की विद्यनामता—बटनी जापगी। उनका परिपाप यह होता कि हमारा मन और शरीर दोनों स्वत्य नहीं रह सकते। गन्दे स्वतं में व्यवजोर और गन्दे कोप ही दर्शने हैं। अब ऐसा ननुप्य जिनके शरीर में गन्दे कोप और गन्दे स्वतं भरे हैं उन ननुप्य की नमता प्रत्येक दान में दैनें वर सकता है जिनके कोप शुद्ध, अनिन्दाती और स्वन्ध्य हैं तथा स्वतं निर्विप है। गन्दे कोपो से दक्षा नन्तिक भी देवार ना ही रहता है। जिनके शरीर में गन्दा कोप और स्वतं भरा हुआ है वह नानुपी शरीर रखते हुए भी पूर्ण ननुप्य नहीं दर्शन सकता क्योंकि उनका नन्तिक उन प्रकार का स्वन्ध्य नहीं रह सकता जैसा शुद्ध स्वतं और स्वतं कोपवारी ननुप्य का होगा या होता चाहिए। दृष्टि या हान यही ने धारन्न होता है। जिनमें दृष्टि नहीं वह ननुप्य नहीं क्योंकि दृष्टि ही तो ननुप्य को पनुओं ने पृथक किये हुए हैं। कहा भी है—

आहार निद्रा भयमेयुनं च सामान्यमेतत् पशुनिर्नरापाम् ।

ज्ञानो हि तेषामधिक्तो विशेषो ज्ञानेन हीनाः पशुनित्तमानाः ॥

हनारे कोपो में एक दृढ़ी विनोपता यह होती है कि जिन तरह के कोप—गन्दे या वृलदान—होते हैं वे दैना ही भोजन नांतरे और उनी तरह के नये कोप दर्शने हैं। जिनके शरीर में विद्येला स्वतं रहता है उनको ऐसा ही भोजन रखता है जो स्वतं नो और गन्दा करने वाला हो। इसीलिए

वरावर इस बात का ध्यान रखना नाहिए कि भोजन स्वाद के लिए नहीं करना चाहिए उसका मुख्य उद्देश्य होना चाहिए नीरोग और पुष्ट कौपों का तैयार करना, जिसमें माननिक और शारीरिक स्वास्थ्य बना रहे, यौवन स्थायी हो जाय, सौन्दर्य-विनाश न हो और बात, पित्त और कफ सम अनुपात में शरीर में रहे। बात, पित और कफ की विप्रतीत शारीरिक सौन्दर्य और स्वास्थ्य तो नष्ट करती ही है कौपों के लचीलेपन को भी नष्ट करती है जिससे प्राणधारक शक्ति नष्ट हो जाती है और मनुष्य मृत्यु को प्राप्त होता है।

हमारे यौवन और स्वास्थ्य का मुख्य हेतु शुद्ध रक्त है। हमारा रक्त उसी अवस्था में शुद्ध रह सकता है जब वह अग्र प्रत्यय में दौड़ता रहे और उसमें प्रचुर परिमाण में नमक विद्यमान रहे। उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र में देख सकते हैं। उसका जल इसी लिए नहीं सड़ता कि उसमें गति होती रहती है—लहरे चला करती है और उसमें काफी मात्रा में नमक मौजूद है। हमारे शरीर को सनिज लवणों की आवश्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा होता है, उसकी सचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शुद्ध करने वाले नमक हमें दूध, फल और शाक तरकारियों से प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियों का भोजन में एक अपना खास स्थान है और वे रक्त को साफ करने और शरीर में आवश्यक लवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत हैं। हम तो यह कहते हैं कि भोजन में शाक तरकारियों का उपयोग और आवश्यकता दूध की अपेक्षा अधिक है। विना शाक तरकारियों की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक तरह से पाचन नहीं होता। इसलिए ये शाक तरकारियाँ दूध से भी उत्तम भोजन हैं। शाक-भाजी में पाया जाने वाला प्रोटीन अन्न के प्रोटीन की अपेक्षा उत्तम प्रकार का होता है इसलिए अन्न के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण कर देता है इसलिए इसका प्रयोग दूध के समान ही गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-भाजियों का स्पान सर्वोत्तम

द्वर्षता है। इनमें विद्यानिन प्रनुर नाम से पाये जाते हैं। मक्खन में विद्यानिन ५ पाया जाता है इसलिए वह तेरः अपोति-वर्द्धक होता है, किन्तु यह विद्यानिन नम्सन ने निरुता पालल से पाया जाता है। पालक ने विद्यानिन मी प्राप्त कर्त्ता और गामो की अधेशा अधिक होता है। चूना, जानकोरस, गन्धक, नोटिदन आदि अस्त्र में अधिक इन नाक तरकारियों में पाये जाते हैं। नाक तरकारी परियं साने वालों ने उच्च की दीनारी तानीज नहीं देती क्योंकि उन्हें पाये जाने वाले नह, उठल आदि पन्नते नहीं और आंतों में नल को निपनने नहीं देते, उन्हें बाहर निनकने में नहारा देते हैं। अम्ब साने के बारण रस्ते में अन्तर्गता अधिक आ जाती है। यह अन्तर्गता स्वास्थ्यनाशक और रोग उत्पन्न करने वाली होती है। इन अन्तर्गता को शान तरकारियाँ उपने क्षार घूूँ ते नार देती हैं और इन प्रकार स्वास्थ्य को ठीक रखने में बड़ी उपकारी होती है। इन दृष्टियों से विचार करने पर हन इस निरचय पर पहुँचते हैं कि नाक तरकारियों से बड़ कर दूसरा भोजन ही नहीं हो सकता। एक दात इनमें और है। सूर्य की किरणों में नगे बदन रहने से हमें अल्ट्रापायलोट किरणें प्राप्त होती हैं और उनका अनुरुप नाम हनारे वास्त्र गरीब पर पड़ता है। ये निरपें प्रातः और नाय वाल की घूूँ में किरेपनर पाई जाती है। ये ही किरणे हनारे त्वन् दो तेज प्रदान करती हैं और धानों को हरीतिना। जो लोग नोटे जपड़े लादे रहते हैं वे इन लान में बच्चित रह जाते हैं और इत्तीनिद उनका शरीर पीना पड़ जाता है। नाक तरकारियाँ घूूँ ने दृती और उनीने अनना जी-न-तत्व भेद्य परती हैं। सूर्य की किरणें धन धन कर उनमें एक्स होती हैं। उनकी साकर हम अनने गरीब में सूर्य की किरणे ले जाते हैं। इस प्रकार नाक तरकारियों वा अरचर्जनक प्रभाव हनारी नाल्टरिक प्रभाली पर पड़ता है। यही जार्य है कि प्राचीन वाल के दृष्टिकृति इतरातार और फ्लारा लेके दीर्घजीवन और स्वास्थ्य प्राप्त करते थे। द्रोग ने भी इन निष्ठानों का प्रचार हो रहा है। जूरिच के प्रनिष्ठ डाक्टर दर्चर्चेनर इत्ती स्थिरता

वग़ावर इम बात का ध्यान रखना चाहिए कि भोजन रास्ते के लिए नहीं करना चाहिए उनमें मुख्य उद्देश्य होना चाहिए नीरोग और पुष्ट कोपी का तैयार करना, जिसमें मानविक और शारीरिक स्वास्थ्य बना रहे योवन स्थायी हो जाय, गौन्दर्य-मिलास न हो और बात, पित्त और कफ सम अनुपात में शरीर में रहे। बात, पित्त और कफ की विगमना शारीरिक सीन्ड्यूं और स्वास्थ्य तो नष्ट हरती ही है कोणों के लचीलेपन को भी नष्ट करती है जिसने प्राणधारक शक्ति नाट हो जाती है और मनुष्य मृत्यु को प्राप्त होता है।

हमारे जीवन और स्वास्थ्य का मुख्य हेतु शुद्ध रक्त है। हमारा रक्त उसी श्वस्था में शुद्ध रह सकता है जब वह अग प्रत्यग में दोड़ता रहे और उसमें प्रचुर परिमाण में नमक विद्यमान रहे। उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र में देख सकते हैं। उमका जल इसी लिए नहीं सहजा कि उसमें गति होती रहती है—लहरे चला करती हैं और उसमें काफी मादा में नमक मौजूद है। हमारे शरीर को सनिज लवणों की आवश्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा होता है, उसकी सचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शुद्ध करने वाले नमक हमें दूध, फल और शाक तरकारियों से प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियों का भोजन में एक अपना खास स्थान है और वे रक्त को साफ करने और शरीर में आवश्यक लवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत हैं। हम तो यह कहते हैं कि भोजन में शाक तरकारियों का उपयोग और आवश्यकता दूध की अपेक्षा अधिक है। विना शाक तरकारियों की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक तरह से पाचन नहीं होता। इसलिए ये शाक तरकारियाँ दूध से भी उत्तम भोजन हैं। शाक-भाजी में पाया जाने वाला प्रोटीन अम्ब के प्रोटीन की अपेक्षा उत्तम प्रकार का होता है इसलिए अम्ब के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण कर देता है इसलिए इसका प्रयोग दूध के समान ही गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-भाजियों का स्थान तर्वातम

बहस्ता है। इनमें विद्यानिन प्रचुर जाग्र ने पाये जाते हैं। नक्कल में विद्यानिन ए पाया जाता है इनलिए वह नेत्र-प्योति-वर्द्धक होता है, किन्तु यह विद्यानिन नक्कल ने तिनां पालक में पाया जाता है। पालक में विद्यानिन नीं प्राप्त ननीं प्लों और गाङों व्ही सरेक्षा अधिक होता है। चूना पास्टोरस, गन्धव, रोटियम आदि अन्त से अधिक इन जाक तरकारियों में पाये जाते हैं। जाक तरकारी अधिक साने दालों व्ही जब्ज की बीनारी तालीज नहीं देती क्योंकि इनमें पाये जाने वाले नम, डठल आदि पचते नहीं और आंतों में भल दो चिपकने नहीं देते, उन्हे बाहर निकलने में सहारा देते हैं। अब साने के बास्त त्वन में ब्रह्मता अधिक आ जाती है। यह अन्तता स्वास्थ्यगानन और रोग उत्पन्न करने वाली होती है। इन अन्ताना नो जाक तरकारियाँ अपने क्षार घूप से भार देती हैं और इन प्रकार स्वास्थ्य को छींक रखने ने बड़ी उपकारी होती है। इन दृष्टियों से विचार व ऐ पर हम इन निश्चय पर पहुँचते हैं कि जाक तरकारियों से बड़ कर दूसरा भोजन ही नहीं हो सकता। एक बात इनमें आंत है। नूर्म की किरणों में नगे बदन रहने से हमें जल्दावापलेट किरणें प्राप्त होती हैं और उन्हाँ प्रदूषित प्रभाव हनारे बास्त नरीर पर पड़ता है। ये किरणे प्राप्त और नाय जान की धूप में विसेपकर पाई जाती है। ये ही किरणें हनारे रक्त को देख प्रदान करती हैं और धातों को हरीतिना। जो लोग नोटे पषड़े लादे रहते हैं वे इन लाभ ने बैचिन रह जाने हैं और इनीनिए उनका नरीर दीना पड़ जाता है। जाक तरकारियाँ धून ने दृढ़ी आंत उनीने अपना जीन-तत्व गहण परती है। जूर्म की किरणे इन इन बर उनमें एक न होती है। उन्होंने साकर हम अपने शरीर में नूर्म की किरणे ले जाते हैं। इन प्रश्नार जाक तरकारियों का गवच्चर्यजनक प्रभाव हनारी जातरिक प्रणाली पर पड़ता है। पहीं कास्त है कि श्रावीन जात के श्रुदिनुनि शानाहार और फलाहार करके दीर्घजीवन और स्वास्थ्य प्राप्त करते दें। धूरोग में भी इन निष्ठानों का प्रचार हो स्त्रा है। जूर्मच के प्रणिद डाक्टर वर्दरवेनर इनी मिलात

वरावर इम नान का ज्ञान ज्ञाना जाहिए ति भोजा शार ते तिंग नहीं करना चाहिए उन्नाम मुख्य उद्देश्य होना जाहिए नीरोग और गुण्ड होपो का तैयार करना, जिसमें मानविक यार शारोगिक न्यास्य ज्ञा रहे, यीवन स्थायी हो जाय, गौन्धर्य-जिताम न ता गौर गा, जिन गौर लक्ष सम अनुपात में शरीर में रहे। जान, जिए गौर कफ नी जिमता शारीरिक सीन्दर्य और न्यास्य तो नष्ट हग्नी ही है कोपो के लक्षीलेपन को भी नष्ट करती है जिसमें प्राणामरक जटि नष्ट हो जाती है और भनुप्य मृत्यु को प्राप्त होता है।

हमारे जीवन और स्वास्थ्य का मुख्य हेतु शुद्ध रक्त है। हमारा रक्त उसी अवस्था में शुद्ध रह सकता है जब वह अग्र प्रत्यग में दोड़ता रहे और उसमें प्रचुर परिमाण में नमक विद्यमान रहे। उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र में देख सकते हैं। उसका जल इसी त्रिए नहीं सद्ता कि उसमें गति होती रहती है—तहरे चला करती है और उसमें काफी भावा में नमक मौजूद है। हमारे शरीर को सनिज लवणों की आवश्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा होता है, उसकी सचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शुद्ध करने वाले नमक हमें दूध, फल और शाक तरकारियों से प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियों का भोजन में एक अपना सास स्थान है और वे रक्त को साफ करने और शरीर में आवश्यक लवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत हैं। हम तो यह कहते हैं कि भोजन में शाक तरकारियों का उपयोग और आवश्यकता दूध की अपेक्षा अधिक है। विना शाक तरकारियों की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक तरह से पाचन नहीं होता। इसलिए ये शाक तरकारियों दूध से भी उत्तम भोजन हैं। शाक-भाजी में पाया जाने वाला प्रोटीन अम्ब के प्रोटीन की अपेक्षा उत्तम प्रकार का होता है इसलिए अम्ब के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण कर देता है इसलिए इसका प्रयोग दूध के समान ही गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-भाजियों का स्थान सर्वोत्तम

वहता है। इनमें विदामिन प्रचुर भाग में पाये जाते हैं। नक्खन में विदामिन ए पाया जाता है इनलिए वह नेत्र-च्योति-वर्द्धक होता है, किन्तु वह विदामिन बज्जन में तिगृना पालक में पाया जाता है। पालक में विदामिन भी प्रायः सभी फ्लो और घासों की चपेक्षा अधिक होता है। चूना, एस्ट्रोस, रस्वद, मोडिपन आदि ऋग्न में अधिक इन नाक तरकारियों में पाये जाते हैं। नाक तरकारी अधिक खाने वालों द्वा दब्ज की बीनारी तरकारी नहीं देती क्योंकि उनमें पाये जाने वाले नम, डठन आदि पचते नहीं और ऐसी नें नल को चिपकने नहीं देते, उन्हे बाहर निकलने में सहाय देते हैं। अन्न खाने दे बारप रस्व में अन्तरा अधिक आ जाती है। वह अन्न त्वास्त्वनामक और रोग उत्पन्न करने वाली होती है। इन अन्तराओं द्वारा तरकारीयों उपने क्षार गूप्त से भार देती है और इन प्रकार त्वास्त्व को ठीक रखने में दड़ी उपचारी होती है। इन दृष्टियों से दिचार वर्तने पर हम इन निचय पर पहुँचते हैं कि नाक तरकारियों से बड़ कर दूनपर भोजन ही नहीं हो सकता। एक बात इनमें आंख है। मूर्ख की दिर्घों में नेंगे बदन रहने से हमें अल्ड्रामापलेट निरपें प्राप्त होती है और उनका अद्भुत प्रभाव हमारे दाह्य गरीर पर पड़ता है। ये निरपें प्राप्त और भाव बाल की धूप में विशेषज्ञ पाइ जाती है। ये ही निरपें हमारे रस्ते को तेज प्रदान करती है और घासों को हरीतिना। जो लोग नोटे जपड़े तादे रहते हैं वे इस लान से बचन रह जाते हैं और इनीलिए उनका गरीर पीना पड़ जाता है। नाक तरकारिया धूप में दट्टी और चनीने गुना जीरन-तत्त्व गृहण करती है। मूर्ख की निरपें दून दून वर उनमें एकत्र होती है। उनमें सान्दर हम अपने गरीर में मूर्ख की निरपें ले जाते हैं। उन प्रकार नाक तरकारियों का गृह्णनका प्रभाव हमारी आत्मरिक प्रपाती पर पड़ता है। यही कारण है कि प्राचीन बाल के गृह्णनका शानहार और ज्ञानात्मक वर्के दीर्घजीवन और त्वास्त्व प्राप्त करने ये। धूतों में भी इन निरात्मों का प्रचार हो रहा है। लूस्त्रिय के प्रसिद्ध डाक्टर वर्द्धेन इनी सिद्धान्त

बराबर इस वान का ध्यान रखना चाहिए कि भोजन स्वाद के लिए नहीं करना चाहिए उसका मुख्य उद्देश्य होना चाहिए नीरेग और पुष्ट कोपों का तैयार करना, जिसमें मानविक और शारीरिक स्वास्थ्य बना रहे, यीवन स्थायी हो जाय, सौन्दर्य-विनाश न हो। प्रीर वान, पित्त और कफ सम अनुपात में शरीर में रहे। वान, पित और कफ की विप्रती शारीरिक सौन्दर्य और स्वास्थ्य तो नष्ट नहीं होती है कोपों के लचीलेपन को भी नष्ट करती है जिसमें प्राणवारक घटनि नष्ट हो जाती है और मनुष्य मृत्यु को प्राप्त होता है।

हमारे जीवन और स्वास्थ्य का मुख्य हेतु युद्ध रक्त है। हमारा रक्त उसी अवस्था में शुद्ध रह सकता है जब वह ग्रग प्रन्यग में दोड़ता रहे और उसमें प्रचुर परिमाण में नमक विद्यमान रहे। उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र में देख सकते हैं। उसका जल इसी लिए नहीं सड़ता कि उसमें गति होती रहती है—लहरे चला करती है और उसमें काफी मात्रा में नमक मौजूद है। हमारे शरीर को घनिज लवणों की आवश्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा होता है, उसकी सचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शुद्ध करने वाले नमक हमें दूध, फल और शाक तरकारियों से प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियों का भोजन में एक अपना याम स्थान है और वे रक्त को साफ करने और शरीर में आवश्यक नवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत हैं। हम तो यह कहते हैं कि भोजन में शाक तरकारियों का उपयोग और आवश्यकता दूध की अपेक्षा अधिक है। विना शाक तरकारियों की महायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक तरह में पाचन नहीं होता। इसलिए ये शाक तरकारियाँ दूध में भी उत्तम भोजन हैं। याक-भाजी में पाया जाने वाला प्रोटीन अन्न के प्रोटीन की अपेक्षा उनमें प्रकार का होता है इसलिए अन्न के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण कर देता है इसलिए उनका प्रयोग दूध के समान टी गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-भाजियों का स्थान सर्वोत्तम

के प्रतिपादन है। मिट्टिजरलेड के तामिम के प्रभिर आटर रोलियर इसी सिद्धान्त का अवलम्बन करके आगाम स्वास्थ्य-गृह नला रहे हैं। डाक्टर रोलियर अस्थिक्षय (Bone T B) का इलाज याम तौर ने करते हैं। लासिम का स्वास्थ्य-गृह दुनिया के प्रमिन्द स्वास्थ्य-गृहों में से है और वहाँ ससार के नभी भाग से लोग स्वास्थ्य-नाभ के लिए जाते हैं।

सूर्य की किरणों का आन्तरिक प्रणाली पर पूरा अमर पड़ने के लिए शाक तरकारियाँ यथासम्भव कच्ची ही सानी चाहिए। पान देने से यह तत्व बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। मूली, सोया, मेयी, गाजर, प्पाज आदि कच्चा ही साने का रिवाज भारतवर्ष में वर्तमान है। सलाद आदि अग्रेजी शाक भी साने का रिवाज बढ़ाया जाना चाहिए।

प्राचीन काल से लेकर आज तक के प्राय सभी वैज्ञानिकों ने दूध की तारीफ की है। दूध में इतने गुण कहाँ से आते हैं? गाय धास-पात साती है और उनमें विद्यमान लवणों और विटामिनों को ही वह अपने दूध द्वारा हमको प्रदान करती है। जो गाय अन्न और सरी-चूनी पर ही रहती है और धास साने को नहीं पाती उसका दूध उतना गुणकारक नहीं होता। अमेरिका के एक लेखक ने यह सिद्ध करने का प्रयत्न किया है कि जो लोग मासाहार करते हैं वे भी प्रकारान्तर से शाक पर ही जीते हैं, क्योंकि जिन जीवों का मास खाया जाता है वे धास-पात पर ही जीवन निर्वाह करते हैं और उनके मास का पौष्टिक प्रशंशन शाक तरकारी के उपयोगी अशों का बना रहता है। वस्तुत अन्न और मास आदि खाते रहने पर भी हम स्वस्थ नहीं रह सकते यदि हमें शाक तरकारियाँ और फल न मिले। कुछ डाक्टरों का विचार है कि फलों के बराबर पोषक तत्व शाक तरकारियों में नहीं रहता परन्तु रक्त साफ करने वाले सभी रानिज तत्व उसमें पर्याप्त मात्रा में रहते हैं। केवल हरी तरकारियों से पोषण नहीं हो सकता यह सही है किन्तु कन्द शाक जैसे आलू, शकरकद आदि और हरी तरकारियाँ और दूध तीनों मिलकर पूर्ण रूप से शरीर का पोषण कर सकते हैं।

ऐसा है जो गठिया वालों को नुकसान कर सकता है, वह है ऐक्जेलिक ऐसिड।

(५) तरकारियों के छिलकों को न फेंग जाय। मूली, रालगन, गोभी आदि के पत्ते भी बड़े दाने के हैं। इनको न फेंकिये। इनको उदाल कर, उनपा रख पीना चाहिए। इनसे खनिज लवणों की प्राप्ति होगी। हिन्दुस्तानी लोग इन चीजों की कदर नहीं करते। परन्तु प्रछति की दृष्टि में कोई चीज बुरी नहीं है। लाभ उठाने के लिए हम में इच्छा होनी चाहिए।

(६) प्रकाशर लोग आलू की ही तरकारी पसन्द करते हैं। उनको यह समझ लेना चाहिए कि सत्ती तरकारियों में भी काढ़ी गृण मौजूद है। उनमें विटामिनों और लवणों की खान भरी है जिससे हमारा स्वास्थ्य बढ़ता है। फलदार तरकारियों और पत्ते दाले शाक के उचित इन्स्ट्रमेन्ट करने से खून जाफ़ होता है, पेट जाफ़ रहता है, रोगनिवारक शक्ति बढ़ती है; साथ ही शारीरिक सौन्दर्य भी बढ़ता है। दब्जों को भी तरकारियों का प्रयोग करना चाहिए। जो बच्चे तरकारियाँ न खा सकने लायक हों उन्हें तरकारियों का रख दिया जा सकता है। लौकी फासफोरस की खानि है। पालक लौह का भण्डार है। मूली और पातगोभी सलकर से भरी पड़ी है। परखल त्रिवेय नारक है।

(१०) पाव भर कच्ची तरकारी और शावसेर दूध प्रति दिन लेते रहने ते शरीर में प्राणुतिक लवणों की बर्ती नहीं रहेगी। जो लोग मट्ठों होने के कारण फलों को नहीं रा सकते उनको जी खोल बर मन्ती तरकारियाँ खानी चाहिए।

शाक पकाने की विधि

(११) जिन तरकारियों दो उदाल कर खाना हो जनको दाजार ने या खेत में लाकर खूब अच्छी तरह धो डानिये। ददि पत्ते दाना शाक हो तो उसके सड़े गले पत्ते भी उला कर डानिए फिर उनको नूब दारीन

अधिक मात्रा में न साईं जायें। अधिक शाक खाने से वायु पैदा होता है। कई तरह की भाजियाँ रहने से ग्रादमी कुछ ज्यादा सा जाता है और अजीर्ण होने का डर रहता है। शाक तरकारियों में जहाँ तक सम्भव हो मसाला न डाला जाय और उन्हे तेज आँच पर न पकाया जाय। बिना ढंके पकाने से उनका विटामिन नष्ट हो जाता है। अगर पकाने के बाद शाक तरकारी में कुछ पानी बच जाय तो उसे फेंकना न चाहिए। उसे दाल में डाल देना चाहिए या धीमी आँच पर सुखा लेना चाहिए।

(४) कोमल तथा मुलायम पत्तियाँ कड़ी और पुरानी पत्तियों से अधिक लाभदायक होती हैं। शाक खरीदते समय इसका ध्यान रसा जाय। साथ ही पतले दल वाली पत्तियाँ मोटे दल की पत्तियों से अधिक गुणकारी हैं। वतिया आलू का प्रोटीन बड़े आलू की अपेक्षा उत्तम होता है। पहाड़ी आलू (सिमला आलू) देशी आलू से अच्छे होते हैं।

(५) हरी पत्तियों में विटामिन ए अधिक होता है। सफेद पत्तियों की अपेक्षा हरी पत्तियों वाले शाक अधिक इस्तेमाल करना चाहिए।

(६) पत्ते वाले शाक उपयोगी होते हैं यह सोच कर सभी तरह के पत्ते वाले शाक बिना समझे बूझे न साना चाहिए। पत्तों में रोग के कीटाणु होते हैं। इसलिए वडी रावधानी से इनका इस्तेमाल करना चाहिए। आयुर्वेद में साधारणतया पत्ते वाले शाक को अच्छा नहीं समझा जाता। चौराई, पालकी, वथुआ ये ही उत्तम शाक हैं उन्हींकी तारीफ भी सब लोगों ने की है।

(७) यदि पत्ते वाले शाक कच्छा राना हो तो उने अच्छी तरह धो लेना चाहिए। अधिक अच्छा तो यह होगा कि उने गरम जल में धोया जाय। ५ मिनट तक आग पर बटा कर गरम कर रोने से शाक के सभी कीटाणु मर जाते हैं और उनका कोई तत्व भी नष्ट नहीं होता। यदि बच्चों को शाक का रन देना हो तो अवश्य उसे गरम कर के रम निकालना चाहिए। पत्ते वाले शाक अधिक राने गे वायु गुप्ति होता है। पाना में भी एक तत्व

ऐसा है जो गविया वालों जो नृकृत्यान् वर मन्त्रान् हैं वह है ऐक्जेटिक प्रैटिच।

(५) तरलारियों के छिन्हों को न घेना जाय। मूँगी रसम गोमी चादि वे पत्ते भी बड़े बान के हैं। उन्होंने न घेनिये। इन्होंने उन्हें कर इन्हाँ रस पीना चाहिए। इन्हें सत्तिल लकड़ों वी प्राप्ति होगी। हिंदुनानी लोग इन चीजों वी बदर नहीं छन्नते। परन्तु प्रहृति वी दृष्टि में बोहे चीज बरी नहीं है। लाख उठाने के लिए हन्मने इच्छा होनी चाहिए।

(६) अन्तर लोग आलू वी ही नरदारी प्रयत्न करते हैं। उन्होंने पह नमम तेना चाहिए कि तत्त्वी तरलारियों में भी चासी गृप मौजूद है। उन्होंने विद्यमितो और लकड़ों को खान भरी है जिसमें हमारा न्यास्य बढ़ता है। नरदार तरलारियों और पत्ते दाले शब्द के उचित इन्डेमल करते में खून साफ होता है। पेटलाज रहता है, रोगिवारम इन्हि दृष्टी है, जाप ही गारीरिक नौनर्दे भी बढ़ता है। लकड़ों को भी तरलारियों का प्रयोग न रखा चाहिए। जो बच्चे तरलारियों न खा भजने लायक हो उन्हें तरलारियों वा यह दिया जा नक्का है। लौकी फाल्जोरन की खानि है। पालज लौह ना भर्यार है। मूली और पात्रोंनी स्वल्पर तो भरी पड़ी है। परवल प्रियों परामर्श है।

(१०) पाद भर बच्ची नरजानी और छावनेर हूप प्रति दिन तेजे रुदे के बरीर में प्रारूपित लकड़ों दी जानी नहीं नहेगी। जो लोग नहीं हैं तो जो बारग जनों दो नहीं तो ज्ञाने उक्को दी रोल है, मन्त्री तरलारियों जानी चाहिए।

शाल पकाने की विधि

(११) यह तरलारियों जो उचात वर लान हो उन्होंने याना तेरा रेत में लारर हूप लगाए रखे रखिये। यदि इसे या रस हो तो उन्हें नहीं रखे जाने चाहे — ल. रामिर दि उन्होंने रस दर्शिया

दाता माता नाम राता नाम लोगों होता है।
दुर्गाको नाम राता नाम लोगों द्वारा और शशीकीं
देवी देवी नाम लोगों द्वारा भवा दो भावों
द्वारा जाता है एवं दो भावों द्वारा जाता है। निना द्वारे
पान में उत्तापिता द्वारा जाता है एवं दूसरे द्वारे जहाँ
उत्तापी महादेव द्वारा जाता है। एवं दो भावों
में जाता है नाम राता नाम लोगों द्वारा।

(३) निमा इति विवरण इति विवरण पनियों में
प्रसिद्ध लाभदायक याता है। यह विवरण विवरण याता याता जाय।
साव ही पन्तो दग याता याता याता याता याता याता याता याता याता
है। विविया आन् का प्राणि यह याता याता याता याता याता है। वहड़ी
आनू (निमला आनू) इशी आना आन आन आन।

(५) हरी पनिया म विद्यामिन ए व्राम्य इता । सप्तेद पत्तियों
की अपेक्षा हरी पनियों वाले शाक प्रसिद्ध इस्मामाता रखना चाहिए।

(६) पत्ते वाले शाक उपयोगी होने हैं यह नान एवं सभी तरह के
पत्ते वाले शाक विना समझे द्वेषे न रखना चाहिए। पना म राग के कीटाणु
होते हैं। इसलिए वडी सावधानी से इनका इन्सेमान रखना चाहिए।
आयुर्वेद में साधारणतया पत्ते वाले शाक को अच्छा नहीं समझा जाता।
चीराई, पालकी, वथुआ ये ही उत्तम शाक हैं उसीकी तारीफ भी सब लोगों
ने की है।

(७) यदि पत्ते वाले शाक कच्छा राना हो तो उसे अच्छी तरह धो
लेना चाहिए। अधिक अच्छा तो यह होगा कि उसे गरम जल में धोया जाय।
५ मिनट तक आग पर चढ़ा कर गरम कर तोने से शाक के सभी कीटाणु
मर जाते हैं और उराका कोई तत्व भी नष्ट नहीं होता। यदि वच्चों को
शाक का रस देना हो तो अवश्य उसे गरम कर के रस निकालना चाहिए।
पत्ते वाले शाक अधिक साने से वायु कुपित होता है। पालक में भी एक तत्व

लहसुन और हींग चातनामक हैं इनका बधार देने से शाक तरकारियों का चातवारक दोप नष्ट होता है और स्वाद भी कुछ अच्छा आ जाता है।

यदि शाक तरकारियों को लाने के लिए खाना हो तो उन्हे बैते ही धीमी आंच पर टब कर उदाल लेना चाहिए। जब वे मुलायम हो जायें और उनका पानी सूख जाय पर वे उतने न पावे तभी उत्तार लिया जाय और अन्दाज ने नमक और लाल निर्चंड पर ने निला लिया जाय अद्यता केवल नमक ढालकर खाया जाय।

कन्त्र उल्लिखि । फलशर तरकारियों का निकाल न उतारा जाय तो अच्छा है । उन्हें चांदू में ऊपर ऊपर ऊपर गुण्डा डालना चाहिए । इन शाकों में अर्लै छीन डालनी चाहिए, आनू औं स्त्रीलग्न में उभाल पीटिए तत्त्व नष्ट हो जाता है । आनू उबाल कर उभाल निकाल प्रत्यग हिला जा सकता है । जिन तरकारियों के छिलके कड़े दोने हैं और उनाने पर भी मुलायम नहीं होते जैसे कटहल, उन्हें जम्मर अन्दर कर देना चाहिए ।

बटलोई में तेल या धी गरम करके उम्मे पनकोरन (लाल मिर्च, सौंफ, मैगरेल, मेथी और जीरा) का या किनी एवं चीज का बमार डालकर कतरी हुई तरकारियों को छोक लेना चाहिए । तरकारियों को तेल या धी में जला न डालना चाहिए बल्कि दस पाँच दफे इधर उधर उलट पुलट कर अन्दाज का नमक और मसाला डालकर टूक देना चाहिए । अधिक गरम मसाला नुकसान करता है । बीमार आदमी को तो मसाला हरणिज न साना चाहिए । हल्दी, धनिया, जीरा, जरा सी लाल मिर्च डालना काफी होता है । मिर्च में कीटाणुनाशक शक्ति होती है उसे थोड़ी मात्रा में साना चाहिए । कालरे के दिनों में थोड़ा मिर्च यदि पेट में जाता रहे तो बहुत कुछ रक्षा हो सकती है । अधिक मसाला डालने और सूब भूनने से तरकारियों का स्वाद निश्चय अच्छा हो जाता है पर वे लाभदायक नहीं रह जाती, उनका गुण नष्ट हो जाता है । कुछ गुण तो आग पर पकाने से नष्ट हो जाता है और रहा सहा गुण मसाला नष्ट कर डालता है ।

पकाते समय चूल्हे में आँच कम रखनी चाहिए और ढक कर पकाना चाहिए । जब तरकारी पक जाय तो उतार कर टके हुए रखना चाहिए ।

पत्ते वाले शाक बघार देकर भी बनाये जाते हैं और बिना बघार के भी । इसमें पानी नहीं डालना चाहिए । चाहे जिस तरह तरकारियाँ और शाक बनाये जायें हमेशा इस वात का ध्यान रखना चाहिए कि उनका गुण नष्ट न हो । यदि उनका विटामिन निकल गया, उनका नमक निकल गया तो उन्हें राइये तो और न राइये तो दोनों बराबर हैं ।

इस प्रकार अपने जो स्वस्य समझदे दाले लोगों की मस्ता योड़ी नहीं है। अमेरिका के डाक्टर टर्नरने नव-व्यवच्छेद द्वारा लोगों के मलानय की गई दरके निष्ठ चर दिग्न है जि ऐसे लोगों का नलानय नल से उत्ताप्न नहीं रहता है। नल भरे रहने के कारण उनका नलानय नूज जाता है। इन के बीच ने उनका ना रास्ता नहीं जाता है जिसमें प्रति दिन नल-विसर्जन नहीं रहता है। वह ज्ञा हुआ नल ही सारे रोगों की जड़ होता है। नलानय में ५-५ इच तक लम्बे बीटे पैदा हो जाते हैं।

आँतों में नल जन्म रहने से व्या हाति होती है? आँतों की पतली गिल से ख निर चर रखने में निलगा रहता है। और रक्त को विषेश जाता रहता है। इनका दृष्टिरूप नमिष पर पड़ता है। स्वभाव चिट्ठा हो जाता है, अच्छी प्रकार आ जाता है। बौद्धिक बलह होने लगता

। किनी की दात दर्शन करने की इच्छा नहीं रह जाती। विषेश एते दमा घर्ही तक पहुँच जाती है जि कुछ लोग उनी दमी भयन्हृपा एवं वालते हैं। अनेक तरह के नारीरिक रोग भी उत्तम हो जाते हैं।

ऐसे भयन्हृ रोग से छुटकारा पाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रयत्न ग चाहिए। इन्ह नामे वासे कुछ कूर्च जारी है जिन्हे दो दूर हृन लाने जाता है जिन्हु व्याधि जह में नहीं जाती। व्याधि जी चुली चिह्नां हैं जि भयन्हृ में इसे नल को निवार दिया जाय। पह दान दिन एवं उपस्थिति विवे आवश्यकी नहीं बर सही। नल को न्यून ग्राहने के लिए यह न ला ला रहिना अन्यत लाना चाहिए होता।

भी एक दिन में कुछ नहीं बर सहा। लाना १००५ तक हूँ दिन

नल निष्ठ लाने पर रक्त साझ हो जाता, नमिष के तान आँतों ने बद भर जाता। दीरे दीरे नव-विसर्जन द्या रक्त रोगि के हो। इस दीर्घ हो जानी और नोन्ह दर्द हो रहा। नव-विसर्जन द्या।

अध्याय २

विविध अवस्थाओं के भोजन में शाक तथा

बद्धकोष्ठ (कब्ज) और शाक ।

बद्धकोष्ठ एक सर्वव्यापक रोग है । यह प्रतियाँ उसी को सब रोगों का मूल कारण पद्धति का मन-भेद नहीं है । आयुर्वेद बद्धकोष्ठ एक तक्षण मानता है, इसे कोई स्वतन्त्र वर्ग नहीं बनाया जाता है विट्ठल होता है और नहीं करना तभी कब्ज होता है । उभय वायु कब्ज नहीं रह सकता । कोठम्ब वायु उचित व्यायाम के प्रभाव के द्वारा ।

आता मे मन मने रा रा रा
 रा मनी हे रिनु रा गा मा ॥
 रिनरा तर रिन ना र रा र
 रिन ता रहा हे ॥ १० ॥ १ ॥
 रा ॥ रहा रे ॥ ११ ॥ १ ॥
 रा ॥ रिवा ॥ १२ ॥ १ ॥
 रा ॥ रहा रे ॥ १३ ॥ १ ॥
 रा ॥ रिन रहा रा ॥ १४ ॥ १ ॥
 रा ॥ रहा रे ॥ १५ ॥ १ ॥
 रा ॥ रहा रे ॥ १६ ॥ १ ॥

रत्न प्रब्लार जपने दो स्वत्म समन्वये दाले लोगों की सरवा पोड़ी नहीं है। अनेकों के डाक्टर टर्नर ने गणन्यदर्शक द्वारा लोगों के मलानाय दी जाने वाले मिट्ट पर दिया है कि ऐसे लोगों का मलानाय नल से ट्साइन भरा रहता है। मल भरे रहने के कारण उन्होंना मलानाय त्सुक जाता है। मल के दीन ने पतला ना राना रह जाता है जिसने पति दिन मल-वित्तर्वन होता रहता है। वह एना हुआ मल ही ज्ञारे रोगों की जड़ होता है। मलानाय में ५-५ इच तक लम्बे कीड़े पैदा हो जाते हैं।

आंतों से मल लगा रहने से क्या हानि होती है? आंतों की पतली धीवाल से रन भिर कर रखने से मिलता रहता है। और रखने को विपैत्ता बनाता रहता है। इनका दृष्टिरूप मत्स्तिष्क पर पड़ता है। स्वभाव चिड़-चिड़ा हो जाता है, भूक्खीपन आ जाता है। कौटुम्बिक दलह होने लगता है। किनी को दात दर्दस्त रखने की शक्ति नहीं रह जाती। बिंगड़ते बिंगड़ते दसा यहाँ तक पहुँच जाती है कि बुद्ध लोग कभी कभी चातन-हत्या तक कर डालते हैं। क्षेत्र तरह के नारीरिक रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं।

ऐसे भयानक रोग से छुटकारा पाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति दो प्रमुख कल्पना चाहिए। दूसरी कल्पना कुछ न्यून आदि है जिसने पोड़ा बहुत लाभ हो जाता है जिन्हें व्याधि जड़ ने नहीं जानी। व्याधि की शर्ती चिन्हिण्या तो यह है कि मलानाय में जमे मल को निनाल दिया जाय। वह दाम दिना प्राण-संकट उपस्थिति किये जायेंगी नहीं कर सकती। मल को सुख कर निकालने के लिए गरम जल दा एवं निम्न अत्यन्त तापमारी होगा। एनिना भी एक दिन ने कुछ नहीं कर सकता। लानारार ज्ञान-दर्शनालय १०-१२ दिन दा कुछ बहुत लघु दिनों तक जैते रहने से मल निन्हें सब्जा है। मल निन्हें जाने पर रखा साफ हो जायगा। मत्स्तिष्क में तान्त्र ज्ञा जायगी, आंतों ने बन जा जायगा। धीरे धीरे मल-वित्तर्वन दा दाम स्वानाविक रीति ते होने लगेगा। जनि दीज हो जायगी और भोजन बीज तरह से पचने लगेगा। फिर कब्ज पात न जावेगा।

अध्याय २

विविध अवस्थाओं के भोजन में शाक तरकारियों का स्थान बढ़कोप्र (कद्ज) और शाक तरकारियों

बड़ोल्ला पा गा पाता गग है। मगार की सभी निमित्ता-प्रतियाँ उसी पा गा गया ता मा इरण मानती हैं। इसमें किसी प्रवृति ता पा-मर नहीं है। गापवद बड़ाइ ता गगु के विषुत होने पा एक इरण मानता है तो ता इसाव गग नहीं मानता। पवारगण म इन याता गगु गम मिला ता है योर गा तिमजंता ता गायं ठीक नहीं हमना अभी कद्ज हाता है। उस गदु सा चित्तन टान दिया जाय तो ता तीर रह गाता। आखर गग नहीं नमूद ह गिरत भोजन श्रीर डीर आयाम ह घ्रभार के इरण दृष्टि हाता है।

शताम भारत ता छड़ा करत है। यह रसायन गांता में कही भी ता मानती है लियु खी ग्राता म गाम इरह जाती है। ता के गामा फि नात रेल रेल ता ता कुछ ग्राता मी रहा है। लियु जितो तेव ना ग्राम तिल ता ता कुछ तरकीक नहीं जाती। कुछ गाम नहीं हाता। इसी बात से यात्त जाता ही तार ग्राता गाम ती लोगी है। उसके बाहर ती लोगी है। पठन भार दाता है जिल्ला। कल्याणी ग्राम। लियु दाता इरु लियु दाता है। दाता ग्राता भी धीरे दिल्ली। छर जाता दाता ग्राता याता है। ये लियु दिल्ली दिल्ली दाता दाता है। तो देख गर्दा (रामरेता), ग्राता दिल्ली आरिग गुप्ती दाता दाता है। दुर्दाता दुर्दाता है।

को यदि भोजन न करके देल तरकारियाँ और फल साये जायें और दूध पी लिया जाय तो अच्छा है। जो लोग भोजन करना चाहे वे हल्का साना साय और शाक तरकारियाँ अधिक कर दे तथा भात रोटी कम।

कब्ज को साधारण रोग न समझना चाहिए, यह मनुष्य का नवने बड़ा रानु है। डॉक्टरों ने पता लगाया है कि जिन देश के लोग मास अधिक खाते हैं और कब्ज के रोगी हैं वहाँ के लोगों में पेट के अन्दर फोड़े बहुत होते हैं। भारत वर्ष में पेट में फोड़े बहुत थोड़े लोगों को होते हैं इसका कारण यही है कि वहाँ गोहन कम लोग खाते हैं, शाक तरकारियाँ अधिक खाई जाती हैं। वस्तुत भाजियों में बहुत ना औपचियों का ना गुण रहता है। उसी गुण के कारण वे शरीर को नुन्दर और स्वस्थ बनाती हैं। पेट साफ करती हैं और खून को साफ करती तथा नया रक्त उत्पन्न करती हैं। शरीर को हरा भरा बनाती हैं। मन प्रसन्न रखती हैं और मन्त्रिक को बल देती और स्वस्थ बनाती हैं।

मठों का प्रयोग कब्ज दूर करने में बड़ा प्रभावशाली होता है। भोजन के बाद थोड़ा मठ अवन्य पीना चाहिए। विशेष जानवारों के लिए हमारी पुस्तक 'भठ' उसके गुण तथा 'उपयोग' पटना चाहिए।

गर्भिणी स्त्रियों का भोजन और शाक तरकारियाँ

गर्भवत्सा में स्त्रियों के खान पान का योग्यता ध्यान और प्रदन्ध होना चाहिए। इस अवस्था में स्त्रियाँ खास तौर से दुर्बल हो जाती हैं। वहुतों को तो खताल्पता जैसी व्याधि घर दबाती है इसी कारण उनका चेहरा पीला पड़ जाता है। यदि इन अवन्या में उत्तम भोजन न मिला तो स्वास्थ्य के सराव हो जाने के कारण प्रभव बाल में बहुत बष्ट होता है। जिस भोजन में उत्तम प्रकार का प्रोटीन हो, तब विटामिन उचित मात्रा में

¹ प्रहु पुस्तक नहेन्द्र-रत्नमनशाला, कट्टरा, इलाहाबाद ने मिलती
यम संस्करण ।

भोजन-मुवार तुद्ध हड नफ दम रोग आ दर उग्न म सहायक होता है। भोजन-मुवार के साथ नाय एनिमा आ प्रशाग उन्ना रिग्य लाभदायक होता है। मैदा की बनी चीज़, लड्डू, पड़ी, गोम्ब, अण्ड महापन नहीं तो मक्के उलटे रोग बटाने में मदद नहीं है। इनका नकाल परिन्याग रुग्णके सात्विक चीजों का इस्तेमाल बटाना चाहिए। शाक तरकारियां आ प्रतिक इस्तेमाल अमृत के समान लाभदायक होता है। फुजले वाली शाक तरकारियों कब्ज को खास तरह से दूर करती है। आलू, बड़ा, अर्घड़ पका केला कब्ज को बढ़ाने वाली चीज़ है। इनको हरगिज न खाना चाहिए। पालक, वयुआ, खास तरह से कब्ज दूर करने वाले शाक हैं। परबल, भिण्डी, लीकी, पपीता, शलगम, मूली, प्याज आदि कब्ज दूर करने में सहायक होते हैं। उरद की दाल और अरहर की दाल भी कब्ज बटाती हैं। आप अपने अनुभव से इस बात को जान सकते हैं कि कौन कौन सी शाक तरकारियाँ आपको माफिक आ रही हैं। उन्हीं को खाइये शेष को छोड़ दीजिए।

नीचे लिखी तरकारियाँ कब्ज दूर करने में उत्तम हैं और प्राय सभी फुजले वाली हैं। मूली, पालक, पातगोभी, गाजर, खीरा, ककड़ी, प्याज, टमाटर आदि। ये तरकारियाँ कच्ची साई जाती हैं।

पका कर साई जाने वाली तरकारियों में परबल, लीकी, नेनुआ, तरोई, शलगम, सोया, मरसा, पालक अति उत्तम हैं। इनसे उत्तर कर भिण्डी, फूल-गोभी, चुकदर, टिण्डा आदि हैं। इनके बाद नम्बर आता है बोडा, मटर, सेम का। इन्हे कब्ज से बचने के लिए विशेष रूप से खाना चाहिए। भोजन में शाक तरकारियों की मात्रा काफी रहनी चाहिए। इसके सम्बन्ध में पहले भी लिखा जा चुका है। २० प्रतिशत चावल रोटी दाल आदि और ८० प्रतिशत शाक तरकारियों और फलों का रहना चाहिए। जो लोग फल न ले सके वे उसके बदले में कच्ची तरकारियाँ इस्तेमाल कर सकते हैं। पहले बक्त के भोजन में कच्ची तरकारियों का सलाद और कुछ हरी तरकारियाँ पकाई हुई खाकर फिर भात रोटी आदि राना चाहिए। शाम

को यदि भोजन न करके केवल तरकारियाँ और फल खाये जायें और दूध पी लिया जाय तो अच्छा है। जो लोग भोजन करना चाहे वे हलका खाना खाय और शाक तरकारियाँ अधिक कर दे तथा भात रोटी कम।

कब्ज और साधारण रोग न समझना चाहिए, यह मनुष्य का सबसे बड़ा शरु है। डाक्टरों ने पता लगाया है कि जिस देश के लोग मात्र अधिक साते हैं और कब्ज के रोगी हैं वहाँ के लोगों में पेट के अन्दर फोड़े बहुत होते हैं। भारत वर्ष में पेट में फोड़े बहुत थोड़े लोगों को होते हैं इसका कारण यही है कि यहाँ गोश्त कम लोग साते हैं, शाक तरकारियाँ अधिक खाई जाती हैं। वस्तुत भाजियों में बहुत मा श्रीपथियों का सा गुण रहता है। उसी गुण के कारण वे शरीर को मुन्द्र और स्वस्य बनाती हैं। पेट साफ करती है और खून को साफ करती तथा नया रक्त उत्पन्न करती है। शरीर को हरा भरा बनाती है। मन प्रभन्न रखती है और मस्तिष्क को बल देती और स्वस्य बनाती है।

मठों का प्रयोग कब्ज दूर करने में बड़ा प्रभावशाली होता है। भोजन के बाद थोड़ा मठ अवश्य पीना चाहिए। विशेष जानकारी के लिए हमारी पुस्तक 'मठों' उसके गुण तथा उपयोग' पटना चाहिए।

गर्भिणी स्त्रियों का भोजन और शाक तरकारियाँ

गर्भवित्या में स्त्रियों के खान पान वा यथोचित ध्यान और प्रदन्ध होना चाहिए। इस अवस्था में स्त्रियाँ खास तौर से दुर्बल हो जाती हैं। बहुतों को तो रक्तात्पत्ता जैसी व्याधि घर दबाती है इसी कारण उनका चेहरा पीला पड़ जाता है। यदि इस अवस्था में उत्तम भोजन न मिला तो स्वास्थ्य के सराव हो जाने के कारण प्रसव काल में बहुत कष्ट होता है। जिस भोजन में उत्तम प्रकार का प्रोटीन हो, सब विटामिन उचित मात्रा में

^१ यह पुस्तक महेन्द्र-सायनशाला, कटरा, इलाहाबाद से मिलती है। मूल्य प्रत्यम संस्करण।

भोजन भाजन के माध्यम से इन रसायन उन्नति विशेष ताभजनक होता है। भगवां बना दीज जाए तो वह प्रण भजन भाजन विशेष ताभजनक नहीं हो सकते उपर गंगा वर्णन म भरह ॥ १ ॥ इन्हाँ उन्नताल परिस्थिति वर्णन करके भास्तिक चीजों का उन्नतमान बनाए रखें ॥ २ ॥ शाक तरकारियों का अधिक इन्तेमाल अमृत के नमात्र नाभदारा ॥ ३ ॥ कुजले वाली शाक तरकारियों कब्ज का साम तरह न दर रही ॥ ४ ॥ गारू रज, मरई, पाता केला कब्ज को बढ़ाने वाली चीज है। इन्हाँ अर्गिज न गाना चाहिए। पालक, वयुमा, खास तरह ने कब्ज दर रखने वाला भार है। परवत, भिण्डी, लीही, पीता, शलगम, मूली, प्याज आदि रञ्ज दर रहने में सहायक होते हैं। उरद की दाल और अन्हर की दान भी रञ्ज बढ़ाती है। आप अपने अनुभव से इस वात को जान सकते हैं फिर तो तीन भी शाक तरकारियों आपको माफिक आ रही है। उन्हीं को घास पाए तो ढोड दीजिए।

नीचे लिखी तरकारिया कब्ज दर करने में उत्तम है और प्रायः सभी कुजले वाली हैं। मूली, पालक पानगोभी, गाजर, सीरा, ककड़ी, प्याज, टमाटर आदि। ये तरकारियों कच्ची साई जाती हैं।

पका कर साई जाने वाली तरकारियों में परवल, लौकी, नेनुआ, तरोई, शलगम, सोया, मरसा, पालक अति उत्तम हैं। इनसे उत्तर कर भिण्डी, फूल-गोभी, चुकदर, टिण्डा आदि हैं। इनके बाद नम्बर आता है बोडा, मटर, सेम का। इन्हे कब्ज से बचने के लिए विशेष रूप से खाना चाहिए। भोजन में शाक तरकारियों की मात्रा काफी रहनी चाहिए। इसके सम्बन्ध में पहले भी लिखा जा चुका है। २० प्रतिशत चावल रोटी दाल आदि और ८० प्रतिशत शाक तरकारियों और फलों का रहना चाहिए। जो लोग फल न ले सके वे उसके बदले में कच्ची तरकारियाँ इस्तेमाल कर सकते हैं। पहले बक्ता के भोजन में कच्ची तरकारियों का सलाद और कुछ हरी तरकारियाँ पकाई हुई साकर फिर भात रोटी आदि राना चाहिए। शाम

पैदा होने के बाद २४ घण्टे तक जाता है जब्तो नै इच्छा नहीं जाता। इसमें जल पड़ना है जिसका चाहनी है जिसके लिए उत्सर्ज होने ही इच्छा भौतिक न दिया जाय। इन्द्रियों में इच्छा पैदा के बारम्बान वच्चा विभाग चाहता है इन्हिं उचित नहीं है जिससे वह वच्चे लो चढ़ा दिया जाय और उसे विभाग करने दिया जाय। यदि ना के दृश्य उत्तरों में विनष्ट होते तब योग्य घोड़ा इच्छा देना ही जल नियाकर गर्न बहुत देना चाहिए। वच्चे वा सर्वज्ञ जातार इच्छा ही है। ना वा दृश्य सर्वोत्तम होना है। यदि ना के दृश्य में ऐटन भरे तो उत्तर वा दृश्य दिया जाना चाहिए। यदि उत्तर वा दृश्य देना होते तो राष्ट्र वा दृश्य दृश्य नैना चाहिए उसमें इच्छा उत्तर नियाकर २०३ दाते सूनके बाल्कर गर्म बर नैना चाहिए यिर नियाकर छान लेना चाहिए और नियाकर चाहिए। यदि वच्चा दोहन जान से उत्तर वा हो जाए तो उन्होंने घोड़ा यज्ञो वा रस या वालक इनका उत्तर वा रस यिन्हाँ चाहिए।

जिस उत्तर नियाकरों और उत्तिर नियाकरों की जावदारता दडे तो वो वो पठती है उनी उत्तर वच्चों के उचित उत्तरवार यांत्र यज्ञालय के लिए इनका नियाकर जावदारता है। नैना के दृश्य लैंडर राष्ट्र के दृश्य में दे जैरें होती है जिन्हुंना इच्छा उत्तर नियों के रस फौरं यज्ञों के रस के इन्द्रियों में इनी नैना बाहरी रस नहीं है। उत्तर यौर उत्तर वा रस भी उत्तर लावदारता है। इच्छा लौंगों वा नैना है जिसके लिए जैरें के बाद वच्चों को भूत्तरे का रस देना चाहिए लैंडर इच्छा के नैना वाली यज्ञों के रस दिया जाना चाहिए। उत्तर वा रस उत्तिर दृष्टि में दृश्य ही उपयोगी है। एक बाल्कर उत्तर नैना लूप्तव नियों के उत्तर नियों है जिसके लिए जैरें के भौतिक में उत्तर वा रस दृश्य देने से उत्तरे दैत्यों में दृश्य नैना रहती है। एक दूसरे उत्तर नियों हैं जिसके दृश्य उत्तिरों के भौतिक में उत्तर वा रस दृश्य देने से उत्तरे दैत्यों में दृश्य नैना रहती है।

उत्तर वा रस वही नैना भौतिक में नियाकर चाहिए। उत्तर यौर यज्ञों

रहे, खनिज लवण प्रचुर मात्रा में विद्यमान हो, स्नेह (घी, तेल) का यथोचित मिश्रण हो तथा मीठा अधिक न हो वही उत्तम आहार है। प्रोटीन के लिए हाथ का पिसा विना छना मोटा ग्राटा, दूध, विना छेंटा चावल, दाल आदि से काम चल सकता है किन्तु विटामिन और खनिज लवणों की प्राप्ति शाक तरकारियों की यथेष्ट मात्रा के विना नहीं हो सकती। वादाम, सूखे मेवे, पके फल का प्रयोग लाभदायक होगा।

गर्भिणी स्त्री के भोजन में चार प्रकार के विटामिन पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए। विटामिन ऐसे वच्चे का शरीर सुडील और गठा हुआ बनता है, उसके नेत्र और फेफड़े मजबूत बनते हैं और सक्रामक रोगों से मुकाविला करने की शक्ति उसमें आती है। विटामिन वी से वच्चे की पाचन शक्ति अच्छी रहती है। यदि दूध पिलाने वाली माता वदपरहेजी न करे तो जल्दी वच्चे को अपने आदि रोग नहीं होते। गर्भावस्था में जो स्त्रियाँ मिट्टी आदि अवाञ्छनीय पदार्थ खाने लगती हैं उनके भोजन में इस विटामिन की कमी रहती है। विटामिन सी के कारण प्रसव के बाद रक्तस्राव अधिक नहीं हो पाता। जिनके शरीर में इस विटामिन की कमी रहती है उन्हें रक्तप्रवाह अधिक होता है और रक्त सम्बन्धी अन्य व्याधियाँ होने का डर रहता है। विटामिन डी से वच्चे की हड्डियाँ बनती हैं, दाँत मजबूत होते हैं। यदि यह विटामिन कम मात्रा में गर्भावस्था में पहुँचे तो वच्चे की हड्डियाँ कमजोर रह जाती हैं। धूप लेने से भी यह विटामिन प्राप्त हो जाता है। जिन शाक तरकारियों में ये विटामिन होते हैं तथा कंलशियम रहता है उनको खूब खाने को देना चाहिए। विचार इस बात का रखना चाहिए कि जो चीजे दी जायें सब जर्द पच जाने वाली हों, और वायु कुपित करने वाली न हों।

वच्चो के भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

वच्चा पैदा होते ही तोग उसको बकरी या गाय का दूध देते हैं। वच्चा

पेंदा होने के बाद २४ छड़े तब भाता के न्तरों में दूध नहीं आता। इसमें जान पड़ता है कि प्रकृति चाहती है कि बच्चे को उत्तम होते ही कुछ भोजन न दिया जाय। प्रकृति-सीढ़ा ने बट्ट पाने के कारण बच्चा विश्राम चाहता है इनलिए उचित यही है कि जरा ना असली नहीं बच्चे को चटा दिया जाय और उन्हें विश्राम करने दिया जाय। यदि भा के दूध उत्तरने में विलम्ब होतो यद्यपि धोड़ा दूध उन्हाँ ही जन मिलाकर गरम करके देना चाहिए। बच्चे भा सर्दयेष्ठ आहार दूध ही है। भा का दूध सर्वोत्तम होता है। यदि भा के दूध में पेट न भरे तो ऊपर का दूध दिया जाना चाहिए। यदि ऊपर का दूध देना हो तो गाय का दूध दूध लेना चाहिए उनमें कुछ जल मिलाकर २-३ दाने मुनक्के डालकर गरम कर लेना चाहिए फिर नलकर धान लेना चाहिए और पिलाना चाहिए। जब बच्चा दो तीन मास ने ऊपर का हो जाय तो उनको धोड़ा फलों वा रन या पालक अथवा ट्यूटर का रस पिलाना चाहिए।

जित प्रकार दिटामिनो और सनिज लवपो की आवश्यकता बड़े लोगों को पड़ती है उनी प्रकार बच्चों के उचित दृष्टिकोण और स्वास्थ्य के लिए इन्हाँ मिलाना आवश्यक है। भाता के दूध और गाय के दूध में ये चीजें होती हैं किन्तु शाक तरकारियों के रन और फलों के रन के इत्तेजाल से इनी भाता बढ़ाई जा सकती है। ट्यूटर, ग्रीन गाजर वा रन भी बड़ा लाभदायक है। कुछ लोगों का स्थान है कि वो तीन नहीं ते के बाद बच्चों को नक्तरे वा रस देना चाहिए और ५वें नहीं ने शाक तरकारियों का रस दिया जाना चाहिए। ट्यूटर वा रन प्रत्येक दृष्टि ने बहुत ही उपयोगी है। एक डॉक्टर साहब ने अपना अनुभव लिखते समय लिखा है कि बच्चों के भोजन में पालक का रन बढ़ा देने से उनके पोषण में बड़ा लाभ पहुँचता है। एक दूसरे डॉक्टर लिखते हैं कि जब बच्चों के भोजन में गाजर या पालक वा रस बढ़ा दिया जाता है तो दूध का चूना खूब अच्छी तरह पचता है।

शाक का रस बड़ी सावधानी से निजालना चाहिए। शाक को अच्छी

रहे, खनिज लवण प्रचुर मात्रा में विद्यमान हो, स्नेह (धी, तेल) का यथोचित मिश्रण हो तथा मीठा अधिक न हो वही उत्तम आहार है। प्रोटीन के लिए हाथ का पिसा बिना घना मोटा आटा, दूध, बिना घेंदा चावल, दाल आदि से काम चल सकता है किन्तु विटामिन और खनिज लवणों की प्राप्ति शाक तरकारियों की यथेष्ट मात्रा के बिना नहीं हो सकती। बादाम, सूखे मेवे, पके फल का प्रयोग लाभदायक होगा।

गर्भिणी स्त्री के भोजन में चार प्रकार के विटामिन पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए। विटामिन ऐसे वच्चे का शरीर सुडौल और गठ हुआ बनता है, उसके नेत्र और फेफड़े मजबूत बनते हैं और सकामक रोगों से मुकाबिला करने की शक्ति उसमें आती है। विटामिन वी से वच्चे की पाचन शक्ति अच्छी रहती है। यदि दूध पिलाने वाली माता बदपरहेजी न करे तो जल्दी वच्चे को अपच आदि रोग नहीं होते। गर्भावस्था में जो स्त्रियाँ मिट्टी आदि अवाञ्छनीय पदार्थ खाने लगती हैं उनके भोजन में इस विटामिन की कमी रहती है। विटामिन सी के कारण प्रसव के बाद रक्तस्राव ग्रधिक नहीं हो पाता। जिनके शरीर में इस विटामिन की कमी रहती है उन्हें रक्तप्रवाह अधिक होता है और रक्त सम्बन्धी अन्य व्याधियाँ होने का डर रहता है। विटामिन डी से वच्चे की हड्डियाँ बनती हैं, दाँत मजबूत होते हैं। यदि यह विटामिन कम मात्रा में गर्भावस्था में पहुँचे तो वच्चे की हड्डियाँ कमजोर रह जाती हैं। धूप लेने से भी यह विटामिन प्राप्त हो जाता है। जिन शाक तरकारियों में ये विटामिन होते हैं तथा कैलशियम रहता है उनको खब खाने को देना चाहिए। विचार इस बात का रखना चाहिए कि जो चीज़ दी जायें मव जन्द पच जाने वाली हो, और वायु कुपित करने वाली न हो।

वच्चो के भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

वच्चा पैदा होन ही लोग उसको बकरी या गाय का दूध देते हैं। वच्चा

ती हरा और लुट रक्त दाने चाहे भोजन इस जाता चाहिए। इसे लिंग, घट, चार, चार तात्त्वान्वयों ती उपमुल होती है। जब पुरानी तात्त्व तीट आये, तरीके द्वारा भग तो राय नहीं प्रद धारि देगा उपमुल होता।

श्वेत अनुसार भोजन और शाक तरकारियों

यात, पित, पक्ष जिन प्राच भोजन द्वारा घटाये दवाये जाते हैं उनी प्रचार वर्ण के अलग अलग भागों से जिने अनु बटने हैं वे बटने, घटते रहते हैं। अल्पुन चींडी में दनन अनु होता है इनमें पक बटता है और गर्भी में शाल्त होता है। गर्भी शाल्त होते होते वायु वा नच्चय होता है और व्योंगे वायु कुपित होता है और शरद अनु में शाल्त होता है। वायु के अन्त वे नाय नाय शरद अनु में पित का चारन्म होता है, हेमन्त में वृद्धि पर रहता है और गिरिर में शाल्त होता है। गिरिर में ही वफ बटना आरम्भ हो जाता है जिनसा दोष दनन में होता है। इन प्रकार अनुएं दोष के नच्चय, दोष और दमन वा कार्य करती रहती हैं। इन अनुओं में कैसा शहार हो पह एह विनारणीय प्रश्न होता है। जिन अनुओं में जो दोष कुपित होते हैं उन्हीं अनुओं में उन दोषों वो शाल्त करने वाले फल और तरकारियाँ दहवा पेंदा होती हैं। इसलिए मौतमी फल और तरकारियों वा इत्तेमाल करना चाहिए। कुछ शाक तरकारियाँ ऐसी भी हैं जो जिन भाँसम में पेंदा होती हैं उनी मौसिन के दोपों को विगाढ़ देती हैं या उनके लिए हानिकर होती है। बरनाल में मूली और नीदू का खूब इत्तेमाल करना चाहिए। परवल इनी अनु में होता है वह चातनारक होता है। नीदू के दीज पेट में न जाने पावे। इसमें बड़ा नुकान होता है।

आगे शाक तरकारियों के वर्णन में देखने से पाठक स्वयं वह नियंत्रण पर रखने हैं कि जीन कौन से शाक विस अनु में खाये जायें। केवल इतना याद रखना चाहिए ति जिन अनु में कौन सा दोष कुपित होता है। शरद

क्योंकि हमारा विषय नो केवल शाक तरकारियों का महत्व बतलाना है, भोजन के अन्य ग्रंथों पर प्रकाश डालना नहीं।

दूध पिलाने वाली माताओं के भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

दूध पीने वाला बच्चा अपनी आवश्यकता की सभी चीजें माता के दूध से प्राप्त करता है। इसलिए माता का भोजन ऐसा सुपाच्य, पीटिक और गनिंग लवणों तथा विटामिनों में पूर्ण होना चाहिए कि वह अपने स्वास्थ्य को कायम रखने हुए बच्चों को अपने दूध द्वारा सभी तत्व पहुँचा गाएं। यदि दूध पीने वाला बच्चा आरोग्य न रहे तो समझना चाहिए कि माता का आहार-विहार ठीक नहीं है और उसका दूध सरान हो गया है, दूध बढ़ाने के लिए विटामिन वी की आवश्यकता पड़ती है। पहली बात जिसका ध्यान माता को रखना चाहिए यह है कि उसके भोजन में विटामिन वी वाले पदार्थ अनिक रहे जिसमें पर्याप्त मात्रा में दूध बना करे। वी विटामिन के अतिरिक्त सभी विटामिनों का भी यथोचित मात्रा में पढ़ सका आवश्यक है।

टोफ़ा, टमाटर, नीबू, गाजर, दूध, मूँग की दाना, तहमुन, लिंगमिश आदि वस्तुएँ उत्तम हैं। गाना के आहार में वायु बढ़ाने वाले पदार्थ जैसे गामी, मटर, उमर या अन्य इमी नमूने की नींवें न होनी चाहिए इनका नहीं। ऐसे पदार्थ दर्द का जाता है। लिंगमिश गी और कैंगडियम गारी नहराई इनका एक अन्य भगवान् है जिसमें वन्दे की छाँटी मध्यम स्तर पर।

“वाहाहें भूमि वार ही र्ही तो दृष्टि नी गाने को न देना चाहिए। दूध देने विटामिन और जैव फाइबर की उत्तम खोजने देना चाहिए। इसीलिए इन्हीं छोल नहीं दिया जाता है। यह पीटिक और गुडाल तो नहीं है बल्कि नीलांगीला वशल दूध वर्ग का और दूध दर्द है। आरोग्य में

ही हतना और गुच्छ रक्त दलाने दाला भोजन दिया जाता चाहिए। इनके निर दूध, पन, तथा शाक तरकारियाँ ही उत्तुन होती हैं। जब पूरानी ताज़ग लौट आवे तरीर हरा भरा हो जाए तभी अप्रभारि देना उपयुक्त होगा।

श्वेत अमृतसार भोजन और शाक तरकारियाँ

बात, पित्त वज्र प्रकार भोजन द्वारा घटाये बढ़ाये जाते हैं उनी प्रकार वर्षे के चला यद्या भागों में जिसे श्वेत उत्तु कहते हैं वे दृष्टवे, घटते रहते हैं। यानुन चैम्प में दसल उत्तु होता है इसने वज्र बटना है और गर्नी में शाक होता है। गर्नी शाक होने होने वायु का सञ्चय होता है और वर्षी में वायु कुप्रित होता है और शरद श्वेत में शाल होता है। वायु के अस्त के नाय नाय शरद उत्तु में पित्त का आरम्भ होता है, हेनल्ट में वृद्धि पर रहता है और गिगिर में शाल होता है। गिगिर में ही वज्र बटना आरम्भ हो जाता है जिनका जो प दसल ने होता है। इन प्रकार उत्तुर्से दोष के संचय, जोन और गम्भ द्वारा का वार्ष करती रहती है। इन उत्तुओं में कैमा काहार हो यह एक विचारणीय प्रसन होता है। जिन उत्तुओं में जो दोष कुप्रित होते हैं उन्ही उत्तुओं में उन दोषों को शाल करने वाले फल और तरकारियाँ वहां पैदा होती हैं। इननिए नौननी फल और तरकारियों ना इत्येनाल वरना चाहिए। गुच्छ याक तरकारियाँ ऐनी भी हैं जो जित नौनन में पैदा होती है उनी नौनिन के दोषों को दिग्गज देती है या उनके तिरहानिकर होती है। वरमात ने नूली और नौदू का नूद इत्येनाल वरना चाहिए। परवन इनी उत्तु में होता है वह कान्तनामन होता है। नौदू के दील पेट में न जाने पावें। इसने बड़ा तुक्कनाल होता है।

आगे याक तरकारियों के वर्णन में देखने से पाठ्य स्वयं यह निर्णय बरतने हैं कि नौन कौन ने शाज किन उत्तु में जाये जायें। केवल इनना याद रखना चाहिए कि जिस उत्तु में दीन ना दोष कुप्रित होता है।

गह, पर्निंज सारग प्राप्त मात्रा में विटामिन, गवोनिंज गिरण हो तथा भीषण रुक्ति न हो प्रोटीन के लिए हात या लिंग लिंग चाला मो चारन, यान आदि में जाम जाम गलता है जिनकी की प्राणि शाक तरकारियों में दोष मावादाम, गूदों मेंने, पके फल तथा प्रयोग नामदाम

गर्भिणी स्त्री के भोजन में चार प्रकार के होने चाहिए। विटामिन ए में बच्चों का शरीर है, उनके नेत्र और फेफड़े भजनून बनते हैं गौर बरने की शक्ति उम्में आरी है। विटामिन थी अच्छी रहती है। यदि दूध पिगाने वाली मात्रा बच्चे को अपन आदि रोग नहीं होने। गर्भावस्था अवास्थनीय पदार्थ राने लगती है उनके भोजन रहती है। विटामिन भी के कारण प्रसव के बापाता। जिनके शरीर में इस विटामिन की कर्म अविक होता है और खत सम्बन्धी अन्य व्याधि विटामिन दी रो बच्चे की हड्डियाँ बनती हैं, दाँत विटामिन कम मात्रा में गर्भावस्था में पहुँचे तो रह जाती हैं। धूप लेने से भी यह विटामिन शाक तरकारियों में ये विटामिन होते हैं तथा रूब साने को देना चाहिए। विचार इस बात चीजे दी जायें सब जरद पच जाने वाली हो, और न हो।

बच्चों के भोजन में शाक तरकारी

बच्चा पैदा होते ही तोग उसको बकरी या ग

क्योंकि हमारा विषय तो केवल शाक तरकारियों का महत्त्व बतलाना है, भोजन के अन्य प्रगो पर प्रकाश डालना नहीं।

दूध पिलाने वाली माताओं के भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

दूध पीने वाला वच्चा अपनी आवश्यकता की सभी चीजें माता के दूध से प्राप्त करता है। इसलिए माता का भोजन ऐसा सुपाच्य, पीटिक और खनिज लवणों तथा विटामिनों से पूर्ण होना चाहिए कि वह अपने स्वास्थ्य को कायम रखते हुए वच्चों को अपने दूध द्वारा सभी तत्व पहुँचा सके। यदि दूध पीने वाला वच्चा आरोग्य न रहे तो समझना चाहिए कि माता का आहार-विहार ठीक नहीं है और उसका दूध खराब हो गया है, दूध बढ़ाने के लिए विटामिन वी की आवश्यकता पड़ती है। पहली बात जिसका ध्यान माता को रखना चाहिए यह है कि उसके भोजन में विटामिन वी वाले पदार्थ अविक रहे जिसमें पर्याप्त मात्रा में दूध बना करे। वी विटामिन के अतिरिक्त सभी विटामिनों का भी यथोचित मात्रा में पहुँचना आवश्यक है।

हरे शाक, टमाटर, नीबू, गाजर, दूध, मूँग की दाल, लहसुन, किशमिश आदि बहुत उपकारी हैं। माता के आहार में वायु बढ़ाने वाले पदार्थ जैसे गोभी, मटर, उरद या अन्य इसी तरह की चीजें न होनी चाहिए इसमें वच्चे के पेट में दर्द हो जाता है। विटामिन सी और कैलशियम वाली तरकारियाँ विशेष तौर से माता को मिलनी चाहिए जिससे वच्चे की हड्डी मजबूत बने।

वच्चा होने के तुरत बाद ही स्त्री को कुछ भी गाने को न देना चाहिए।

देर विश्राम करने के बाद ही हलका भोजन देना चाहिए। इसीलिए हृदी और गुड़ दिया जाता है। यह पीटिक और सुपाच्य होता है साथ ही शारीरिक थकान दूर करना और बल देता है। आरम्भ से

ही हल्पा और शुद्ध रसन बनान वाना भान्त दिजा जाना चाहिए। इसके लिए दूध, पन तथा गाव नामांग ती उपयन्त होती है। जब पुरानी तापन लौट आये, शरीर हँग भरा हा जाय तभी प्रत्र आदि देना उपयुक्त होगा।

ऋतु अनुसार भोजन और शाक तरकारियाँ

वात, पित्त कफ जिन प्रकार भोजन ह्वारा घटाये दवाये जाते हैं उनी प्रकार वर्ष के अलग अलग भागों मे जिने ऋतु कहते हैं वे बटने, घटते रहते हैं। फाल्नून चंद्र मे वसन्त ऋतु होता है इनमे कफ बटता है और गर्भी मे शान्त होते होते वायु वा सच्चय होता है और वर्षी मे वायु कुपित होता है और शरद ऋतु मे शान्त होता है। वायु के अन्त के साथ नाथ शरद ऋतु मे पित्त का आरम्भ होता है, हेमन्त मे वृद्धि पर रहता है और शिशिर मे शान्त होता है। शिशिर मे ही कफ बटना आरम्भ हो जाता है जिसका कोप वसन्त मे होता है। इस प्रकार ऋतुएं दोष के सच्चय, कोप और शमन वा वार्य करती रहती है। इन ऋतुओं मे कैसा आहार हो वह एक विचारणीय प्रश्न होता है। जिन ऋतुओं मे जो दोष कुपित होते हैं उन्ही ऋतुओं मे उन दोषों को शान्त बरने वाले फल और तरकारियाँ वहूधा पैदा होती हैं। इसलिए मौसमी फल और तरकारियों का इसेमाल बरना चाहिए। कुछ शाक तरकारियाँ ऐसी भी हैं जो जिस मौसम म पैदा होती है उनी मौसिन के दोषों को विगड़ देती है या उसके लिए हानिन्दर होती है। बरतात मे मूली और नीवू का सूब इस्तेमाल करना चाहिए। परवल इसी ऋतु मे होता है वह वातनाशक होता है। नीवू के बीज पेट मे न जाने पावे। इसने ददा नुकनान होता है।

आगे शाक तरकारियों के वर्णन मे देखने से पाठक स्वयं यह निर्णय कर सकते हैं कि कौन कौन से शाक किस ऋतु में खाये जायें। केवल इतना याद रखना चाहिए कि किस ऋतु मे कौन सा दोष कुपित होता है। शरद

हैं या उनका अभाव है। शरीर को नीरोग और मुन्द्र रखने के लिए प्राकृतिक लवणों की विद्यमानता भोजन में अन्यन्य आवश्यक है। ये प्राकृतिक लवण हमें साग तरकारी और नाना प्रकार के फलों में मिलते हैं। यदि भोजन में शाक-सब्जी और फल का अभाव है तो वह कितना ही स्वादिष्ट और मधुर क्यों न हो उससे शरीर का यथोपकार न होगा।

शाक तरकारियाँ पका कर तो साईं ही जाती हैं तिन्हुं ग्राधुनिक अन्वेषणों से यह निश्चय हो गया है कि जहाँ तक हो सके शाक तरकारियाँ कच्ची ही साईं जायें तो यथेष्ट लाभ होता है। जो कन्नी न साईं जा सकें उन्हे सिर्फ नमक डालकर उबाल लेना चाहिए। गोभी आदि तो केवल ५ मिनट के उबालने में साने लायक हो जाती है। शाक तरकारी पकाने की एक सरल विधि ग्रागे दी गई है उसे पाठकों को ध्यान में रखना चाहिए। जो शाक तरकारियाँ कच्ची न साईं जायें उनको कुचल कर रम निकान फर दो एक प्याला सुबह साली पेट पीना चाहिए और दिन में ३-४ प्याले और पीना चाहिए। इस बात की ओर ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि मीमिम, स्वास्थ्य, व्याधि आदि का विचार करके जो शाक तरकारिया पथ्थ हो उनका यथोचित मात्रा में प्रयोग करना चाहिए। ये वस्तुएँ जिन प्रकार शरीर को पूर्ण स्वस्थ रखने में सहायक होती हैं, उसी प्रकार सौन्दर्य बद्धन में भी इनका काम उपयोग नहीं है। पाठक नीचे के पैंगग्राफों में इसीका वर्णन पायेगे और आगा है शाक तरकारियों का यथोनित उपयोग ग्राफने को स्वस्थ और सौन्दर्यशाली बनाने में करेंगे और लाभ उठायेंगे।

चर्म—स्वस्थ चर्म देगने में कोमल शिशु के चमड़े के समान नरम और मुनायम होना चाहिए। यदि इसी के चमड़े में गुरगुरापन, मुरझाहट और फीकान हो तो समझना चाहिए कि चमड़ा अपनी स्वागतिना छोड़ दर विछुन हो गता है। अन्यसर यह रोग लोगों को युवास्था में टी होता है उसका कारण भोजन की गड़बड़ी और व्रत्यन्तर्याम नाश है। इसके

लिए वाजार में तरहतरह के तेल, श्रीम, उवटन आदि विक्रते हैं। लोग उनका प्रयोग भी करते हैं बिन्नु वस्तुतः यह उनका इलाज नहीं है। इसके लिए भोजन की पड़ताल की जानी चाहिए। जानने की बात यह है कि चर्म-विष्णुति नलफर (गवद) और विटामिन जी की कमी गरीर में होने ने होती है। यदि यह तत्व गरीर में उचित मात्रा में पहुँचता रहे तो चर्म-विष्णुति ही ही नहीं। अपने भोजन में आप इन तत्व को पहुँचाइए, आपका चर्मरोग दूर होगा और आप पूर्ण न्यून्य होंगे। आप शायद यह नमन्ने हों कि इन चीजों के लिए विनी वैद्य या डाक्टर की दूकान में जाना होगा। नहीं आप प्रकृति के पान पहुँचिए। वहाँ इनका अस्थय भण्डार है, प्याज, सलाद मूली, फूलगोभी, टमाटर, पातगोभी में नलफर दहन अधिक मात्रा में पाया जाता है। विटामिन जी अन्य अनाज और फलों के अतिरिक्त कोमल तरकारियों में पाया जाता है।

बच्चे रहने से भी अनेक रोग होते रहते हैं। चर्मरोग में भी इनका गहन न्यून्य है। उनमें छुटनारा पाना ही रोग-मुक्ति वा वास्तविक साधन है। इसके लिए भी नियमित भोजन और फल तरकारियों का योग्य उपयोग आवश्यक है। दूसरे अध्याय में इन पर प्रावस्थक प्रवाप डाला गया है। उन उपाय में बच्चे का रोग दिना प्रयास चला जाता है।

सीरा और कच्छी भी चर्मरोग और अधिक पसीना आना तथा गरीर का हर नमय तैलाल दने रहने के रोग में लान्दाल्प निट हुए हैं। इनका रस निकाल कर दिया जाता है। बच्चा तो नहीं पाते हैं। उनक कर तरकारी भी दनाई जानी है। कच्छी के रस में नुंत हाय घोने से और उसके दाद न्यूच्च जन्द में धो डालने में दबा नाम होता है। यह उपाय दरादर बख्ते रहने से चमडे का दर्द नार रजा होता, अधिक पसीना आना, गरीर का तैलाल रहता आदि व्याधियाँ नहीं होती।

प्याज टमाटर, बनड़ी, मूली, पातगोभी को दारोन बदरकर उनमें नीदू वा रस नियोग बर गये में पचनात्ति उबल तीव्र रहती हैं

और भूख से अधिक खाने की इच्छा का नाश होता है। यह चमड़े की बीमारियों में लाभदायक है।

यहाँ पर यह समझ लेना आवश्यक है कि मूली अच्छी चीज अवश्य है किन्तु इसके अधिक व्यवहार से रक्त-विकार होता है। आयुर्वेद में इसका अत्यधिक व्यवहार मना किया गया है। दिन भर में ३-४ तोले से अधिक लेने की आवश्यकता नहीं।

उपरोक्त सभी चीजों को कूट कर उनका रस निकाल कर भी इस्तेमाल किया जा सकता है। यह रस बहुत ही रुचिकर और स्वादिष्ट होता है। जो चीजे स्वाद में अच्छी न तगे उनमें शहद या नीबू का रस मिला दिया जाय। दिन भर में तीन प्याला रस लेना यथेष्ट है। इससे अधिक की आवश्यकता नहीं।

शाक तरकारी कैसे पकायें?

जो लोग कच्ची तरकारियाँ साना पसन्द नहीं करते उनके लिए तरकारी पकाने की एक अच्छी तरकीब बताई जा रही है। चुकन्दर या गाजर कोई भी चीज नेकर कद्दूकस में वारीक कम तीजिए (वारीक टुकड़े कर दानिए)। फिर एक बटली में काफी धी ढाल कर उस कगे हुए सामान को ढाल कर छोक तीजिए ५-७ मिनट के लिए ढाकर आग पर उभलने दीजिए। फिर उसको मुलायम हो जाने पर उतार दीजिए। यदि आवश्यकता हो तो उसमें उतारते समय नमक ढाल दीजिए। उसमें पानी ऊर से ढालने की जरूरत नहीं पड़ती। इसी तरह कोई भी शाक तरकारी पकार्द जा सकती है।

शरीर का रंग—शरीर का ग्वाभाविक रंग जब बिगड़ना है तो शरीर पीला पड़ जाना है, या काना हो जाना है। यह गून में लालिमा कम हो जे होता है। यां तो इस रोग के होने के अनेक कारण हो गते हैं परन्तु ८८ में लीट के अभाव के कारण रक्त की लालिमा कम हो जानी है।

१ शोभा सुन्दर दाँतो से है। जिस व्यक्ति के अग प्रत्यग
२ त्रिलिंग दाँत प्रच्छे न हो कमजोर हो तो वह सौन्दर्य
३ से स्वच्छ स्वस्थ दाँत किसके हृदय को उल्लिखित नहीं
४ तो को स्वस्थ रखने की ओर प्रत्येक व्यक्ति का ध्यान
५ रैलशियम नी कमी से दाँतों में विकार पैदा होता है।
६ रीर की हड्डियां ठीक नहीं बनती न शरीर की बढ़वार
७ लैलशियम एक बहुत ही आवश्यक तत्वों में से है जिसकी
८ शरीर को पूरा करती है। कैलशियम के साथ फास-
९ भिन ढी का यदि उचित भिशण हो तो दाँत अधिक
१० रहते हैं। कैलशियम के लिए शाक तरकारियों पर ही
११ हिए। शाक तरकारियों में यह बहुत कम होता है।
१२ पकाने से बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। दूध में अच्छा
१३ है। तिल में और भी अधिक। वह कैलशियम जो शीशियों
१४ से लेना ठीक नहीं क्योंकि वह रखत में मिलता नहीं है।
१५ करके देख लिया है कि ऊपर से खाया कैलशियम हड्डियों
१६ है। भोजन के बहुत ने पदार्थों में यह तत्व पाया जाता है
१७ तरकारियों में यह अधिक होता है वे हैं प्लगोनी, टमाटर,
१८ ज, पालक, लौकी, नीबू, मूली। जिन पदार्थों में वैलशियम
१९ नहीं में फासफोरन भी होता है उने अन्यत्र टूटने की जन्म-
२० विद्यमिन ढी धोठी देर धूप में रहने से प्राप्त हो जाता
२१ को कन ने कम १० ग्रेन वैलशियम रोज मिलता चाहिए।
२२ न ने करने के लिए विशेष रूप से बोन ग्रेन वैलशियम
२३ र जिन वैलशियम प्रधान नन्यतान्त्रों वा
२४ वा सेर के लिए नन्यता १० ग्रेन वैलशियम
२५ रेने के लिए बोन ग्रेन वैलशियम
२६ की गर्द

१ रेने के लिए बोन ग्रेन वैलशियम
२ गर्द

का दो वर्षों तक पूर्णिया प्रधानमंत्री था जो भी वह राज का वाय-
रेसी बना जाएगा तो उसे भी प्रधानमंत्री बनाया जाएगा यही निकला,
उद्धरण निश्चल भी यामापन करता है। इसका नाम शिरकुद भी कह
दिया जाता है। यामापन की तरीका है। यह योग विद्या के द्वारा सम्भव
होता है। यह योग विद्या को जागीरण के लिये उपयोग करना चाहिए।
इसका उपयोग विद्या का उपयोग करने के लिये भी कर सकता है। यह योग
विद्या का उपयोग विद्या का उपयोग करने के लिये भी कर सकता है।

the first time, and I am very sorry to say, it was
not a success. The first night, I had a very
bad cold, and I could not sleep at all.
The second night, I had a terrible headache,
and I could not sleep at all. The third night,
I had a terrible headache, and I could not sleep at all.

दर्ता—मुख की शोभा सुन्दर दांतों से है। जिन व्यक्ति के अन्न प्रत्येक स्वस्य और सुन्दर हो विन्तु दांत अच्छे न हो बनजोर हो तो वह नीन्दर्य ही क्या रहा। मोती ने स्वच्छ स्वस्य दांत विनके हृदय को उल्लिखित नहीं कर देते। उन दांतों वो स्वस्य रखने की ओर प्रत्येक व्यक्ति का ध्यान होना ही चाहिए। कैलशियम वी कमी ने दांतों ने विकार पैदा होता है। भी की कमी से शरीर की हड्डियाँ ठीक नहीं बनती न शरीर की बटवार ही ठीक होती है। कैलशियम एक बहुत ही आवश्यक तत्वों में से है जिसकी अधिक आवश्यकता शरीर को पड़ा करती है। कैलशियम के साथ फास्फोरन और विटामिन डी का यदि उचित निश्चय हो तो दांत अधिक स्वस्य और सुन्दर रहते हैं। कैलशियम के लिए शाक तरकारियों पर ही नहीं रह जाना चाहिए। शाक तरकारियों में वह बहुत कम होता है। जो होता है वह भी पकाने से बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। दूध में अच्छा कैलशियम मिलता है। तिल में और भी अधिक। वह कैलशियम जो शीशियों में बन्द रहता है उपर से लेना ठीक नहीं क्योंकि वह रक्त में मिलता नहीं है। बाक्टरों ने परीक्षा करके देख लिया है कि उपर से खाया कैलशियम हड्डियों पर चिपक जाता है। भोजन के बहुत ने पदार्थों में यह तत्व पाया जाता है विन्तु जिन शाक तरकारियों में यह अधिक होता है वे हैं पूलगोमी, टमाटर, ककड़ी, गाजर, प्याज, पालक, लौकी, नीबू, मूली। जिन पदार्थों में कैलशियम ज्यादा होता है उन्हीं में फास्फोरन भी होता है उसे अन्यत्र टूटने की जड़त नहीं पड़ती। विटामिन डी थोड़ी देर धूप में रहने से श्राप्त हो जाता है। वयस्क लोगों को कम से कम १० ग्रैन कैलशियम रोज मिलना चाहिए। थोड़े बच्चों को कम से कम ३ ग्रैन और नियोरावस्था में बीम तेन कैलशियम की आवश्यकता होती है। उपर जिन कैलशियम प्रधान तरकारियों का नाम गिनाया गया है उनके आधा सेर के इस्तेमाल से १० ग्रैन कैलशियम प्राप्त हो सकता है।

भोजन पर यथोच्च ध्यान देने के अतिरिक्त दांतों की उचित सफाई

नाशक होते हैं शेष तीन कफ बढ़ाने वाले। कपाय, तिक्त और मधुर रस पित्त नाशक होते हैं शेष तीन पित्त वर्द्धक। पट रस प्रवान भोजन करने से ही दोपो की समता रहती है और आरोग्य बढ़ता है। इन रसों के कम अधिक सेवन से क्या क्या हानियाँ होती हैं इसका विस्तृत वर्णन आयुर्वेद में मौजूद है। प्रस्तुत पुस्तक में इसका विस्तृत वर्णन सम्भव नहीं।

आयुर्वेद जब रसों से आगे बढ़ता है तब उसके विश्लेषण के पांच भाग हो जाते हैं। वे हैं रस, गुण, वीर्य, विपाक और शक्ति। द्रव्य कही रसों के द्वारा, कही गुण द्वारा, कही वीर्य द्वारा, कही विपाक द्वारा दोपो—वात, पित्त, और कफ—का वर्द्धन और शोषण करते हैं, और शरीर के आरोग्य और रोगयुक्त होने के कारण होते हैं। जिस प्रकार आज कल का पश्चिमी विज्ञान रोगों का कारण कीटाणु (Germs) मानता है इस प्रकार का कोई सिद्धान्त प्राचीन काल में वृष्टियों को मान्य नहीं था। उन्होंने रोग होने का सीधा सादा कारण ढूँढ़ निकाला था। उनकी राय में रोग वात, पित्त, कफ के कुपित होने से होते हैं और इनका प्रकोप अनेक प्रकार की वदपरहेजी के कारण होता है। उनमें प्रवान वदपरहेजी खान पान की होती है। रोगों का निराकरण भी सान पान में सुधार के ही कारण होता है। श्रीपवियाँ क्या हैं? कोई जादू नहीं हैं। श्रीपवि से मेरा अभिप्राय उन सभी प्राकृतिक क्रियाओं से है जिनसे आरोग्य लाभ होता है। ग्रनियमित और विगड़े हुए भोजन द्वारा उत्पन्न हुए विकार को नियमित और सुधरे हुए भोजन अथवा आवश्यक उपवास द्वारा मुदारना ही चिकित्सा का प्राण है। शाक तरकारियों के रस, वीर्य, गुण, विपाक आदि का वर्णन पुस्तक के ८, ९, १० अध्याय में किया गया है। पाठकों को उमे अच्छी तरह समझ कर अपने स्वास्थ्य की रक्षा के लिए शाक तरकारियों का चुनाव करना चाहिए।

यहाँ पर उनके गुणों का वर्णन समझ लीजिए।

द्रव्य में लवू, गुह, स्निग्ध (चिकना), स्त्रा (वसा का अभाव) और

तीव्र गुण प्रधान होते हैं। ये क्रमसः आकाश, पृथ्वी, जल, वायु और अग्नि के गुण हैं। इस प्रकार पच भूतात्मक द्रव्य शरीर के पच भूतों का पोषण करते हैं। लघु गुण वाले पदार्थ हलके और पद्ध्य होते हैं जल्द पचने वाले और प्रायः सब के लिए पद्ध्य होते हैं। गुरु गुण वाले पदार्थ वातनाशक, कफ बटाने वाले, पुष्ट करने वाले होते हैं। स्तिंघ गुण वाले पदार्थ वातनाशक, वलवर्द्धक, वृप्य (धातुवर्धक) होते हैं। रक्त गुण वाले पदार्थ कफ नाशक और वातवर्द्धक होते हैं। तीव्र गुण वाले पदार्थ पित्तवर्द्धक और कफनाशक होते हैं। सुनुत में इनके अतिरिक्त १५ और गुण लिखे हैं।

वीर्य—यह दो प्रकार का होता है उष्ण और शीत। उष्ण वीर्य पदार्थ वात कफ नाशक होते हैं। शीत वीर्य पदार्थ पित्तनाशक होते हैं और वात कफ बटाने वाले होते हैं।

विपाक—जठराग्नि के योग से भोजन पचने के बाद उसका रसान्तर होता है। उस रसान्तर को विपाक कहते हैं। अधुर और नमकीन रस पचने पर प्रायः अधुर होते हैं, अम्ल रस का विपाक प्रायः अम्ल होता है। कट्ट, तिक्त और कम्पाद रस का विपाक प्रायः कट्ट होता है। अधुर विपाक कफवर्द्धक और वात पित्त नाशक होता है, अम्ल विपाक पित्तवर्द्धक और वात कफ नाशक होता है। कट्ट विपाक वातवर्द्धक होता है और कफ पित्त का नाश करता है। शाक तत्त्वारियों का गुण सम्बन्ध के लिए यह अध्याय चच्छी तरह ध्यान में रखना शाक्यक है।

द्रव्यों में शक्ति अन्तरिमित है। रक्त, गुण, वीर्य और विपाक के द्वारा जो कार्य सम्भव नहीं दह शक्ति द्वारा हो जाता है। दृढ़त भी जड़ी बूटियों द्वारा ऐसे नार्य होते हैं जो उनमें दर्तनान रस, गुण वीर्य और विपाक द्वारा होना सम्भव नहीं होता। दह कार्य क्यों हो जाता है उसके लिए तोहँ तारज नहीं दत्ताया जा सकता देवल यही छह जाता है कि उसमें ऐसी शक्ति है। स्त्रेस्या की जड़ भूतान पर चांपने से उपर उट जाता है। क्यों? पह उसकी शक्ति है।

अध्याय ५

पाइचात्य भत से विश्लेषण

खाद्य पदार्थों का विश्लेषण पर्यामीय विद्वानों ने अपने टग में किया है। वर्तमान काल में कुछ लोग उमी प्रकार का विश्लेषण को प्रवानता देते हैं। पाठकों के ज्ञानबढ़न के लिए हम उस यहाँ लिख रहे हैं।

भोजन में प्रोटीन, वगा, कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च, श्वेतसार और शक्कर), लवण और जल तथा कुछ विटामिन हात हैं।

प्रोटीन

प्रोटीन में श्रत्व्युमिन, फाइब्रिन, मिटोनिम, मायोसिन, ग्लोब्युमिन, केसिन आदि प्राणिज प्रब्ल्य होते हैं। वनस्पति वर्गीय ग्लूटेन और लेग्युमिन भी इसमें मिलते हैं। इसमें नाइट्रोजन अधिक होता है। जिस पदार्थ में जितना ही अधिक नाइट्रोजन होता है वह उतनी ही देर में पचता है। प्रोटीन अधिक होने के कारण इस वर्ग के पदार्थ को प्रोटीड कहते हैं। दाल में लेग्युमिन (Legumin) होता है, सत्तू में फाइब्रिन (Fibrin) मास, मछली, अडे की सफेदी और दूध के धनाश में प्रोटीन होता है। मछली में स्टार्च और थोड़ा सा प्रोटीन होता है। प्रोटीन के दो भाग किये गये हैं। दूध, दही, अड़ा, मास, मछली, कलेजी, हरी तरकारी और शाक में पाये जाने वाले प्रोटीन प्रथम वर्ग के हैं और जव, गेहूँ, चक्की के पिसे आटे, दाल, आलू, वादाम, फल फलहरी, जव के सत्तू आदि में द्वितीय वर्ग का प्रोटीन रहता है। दाल वाले ग्रन्थ में प्रोटीन अधिक होता है। प्रोटीन पशुजगत और वनस्पति-जगत दोनों से प्राप्त होता है। शरीर को दोनों प्रकार के

प्रोटीन की आवश्यकता रहती है। यदि पशुजगत का प्रोटीन विलकुल न मिले तो शरीर का पोषण ठीक नहीं हो सकता। शरीर संगठन के लिए पहले वर्ग के प्रोटीन की आवश्यकता होती है। किन्तु इससे यह नहीं समझना चाहिए कि द्वितीय वर्ग के प्रोटीन की आवश्यकता ही नहीं। यह भी शरीर के लिए बहुत आवश्यक है। दोनों प्रकार के प्रोटीन मिलकर शरीर की ठीक ठीक रक्षा कर पाते हैं। एक दूसरे के पचने में सहायक भी होता है। इसलिए रोटी, दाल, तरकारी के नाय पहले वर्ग के प्रोटीन वाले पदार्थ जैसे दूध, दही, अड़ा, मास आदि भी कुछ रहना ही चाहिए। देश की गरीबी भोजन में दूध दही का सयोग नहीं होने देती जिसके बारण सर्वसाधारण का स्वास्थ्य चौपट हो रहा है। प्रोटीन मास बनाने वाला पदार्थ है इसलिए इसे फ्लेश फार्मर कहते हैं। हमारे शरीर के कोप (Cells), जो प्रति क्षण धिनते और टूटते फूटते हैं, वी पूर्ति इसी पदार्थ ने होती है।

वस्ता

शरीर को पोषण करने वाले पदार्थों में दूनरा न्यान धी, तेल, मक्कदान चर्बी आदि वा है। उत्तम जाति की वसा दूध से प्राप्त होती है। पश्चिमी विद्वान् सभी प्रवारके स्तेट को समान ही मानते हैं। विसीको विशेषता नहीं प्रदान करते। इस वर्ग के पदार्थ में कार्बन, आक्सिजन और हाइड्रोजन अधिक पाया जाता है। आक्सिजन और हाइड्रोजन के एवं निश्चित परिमाण में मिलने से पानी बनता है। दूना ने इतना आमिजन नहीं होता कि हाइड्रोजन के साथ निल दर पानी दन सके। इस पदार्थ में ७६ प्रति शत कार्बन, १० प्रतिशत आक्सिजन और ११ प्रतिशत हाइड्रोजन होता है। शर्करा दर्गीय पदार्थों में दूना दर्गीय पदार्थों वी अपेक्षा आमिजन अधिक होता है। इनी वाय इन वर्ग में शर्करा दर्गीय पदार्थ दा स्थान होने में वे जलकर उत्ताप और शब्द उत्तन बनते हैं। इन वर्ग में शरीर में गर्भ उत्तन होती है। प्रोटीन विशिष्ट पदार्थ ने शब्द नहीं देता होती

अध्याय ५

पाश्चात्य मत से विश्लेषण

स्वाद्य पदार्थों का विश्लेषण पश्चिमीय विद्वानों ने अपने ढग से किया है। वर्तमान काल में कुछ लोग उसी प्रकार के विश्लेषण को प्रधानता देते हैं। पाठकों के ज्ञानवर्द्धन के लिए हम उसे यहाँ लिख रहे हैं।

भोजन में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च, श्वेतसार और शर्करा), लघुण और जल तथा कुछ विटामिन होते हैं।

प्रोटीन

प्रोटीन में अल्व्यूमिन, फेब्रिन, सिटोनिम, मायोसिन, ग्लोब्यूमिन, केसिन आदि प्राणिज द्रव्य होते हैं। वनस्पति वर्गीय ग्लूटेन और लेग्युमिन भी इसमें मिलते हैं। इसमें नाइट्रोजन अधिक होता है। जिस पदार्थ में जितना ही अधिक नाइट्रोजन होता है वह उतनी ही देर में पचता है। प्रोटीन अधिक होने के कारण इस वर्ग के पदार्थ को प्रोटीड कहते हैं। दाग में लेग्युमिन (Legumin) होता है, सत्तू में फाइब्रिन (Fibrin) माम, मद्दनी, घ्रुड़ की मफदी और दूध के घनाग में प्रोटीन होता है। मद्दनी में स्टार्च और थोड़ा सा प्रोटीन होता है। प्रोटीन के दो भाग बिगे गये हैं। दूध, दही, घ्रुड़, माम, मद्दनी, कलेजी, हरी तरकारी और शाक में पाये जाने वाले प्रोटीन प्रथम वर्ग के हैं और जब, गेहूँ, चासी के बिगे आदि, दान, आलू, बादाम, फन फनहरी, जब के भृत्य आदि में द्वितीय वर्ग का प्रोटीन होता है। दान वाले अथवा म प्रोटीन अधिक होता है। प्रोटीन पशुजनन के दृष्टिभूति-व्यवहार दोनों में प्राप्त होता है। शरीर को दोनों प्रकार के

प्रोटीन की आवश्यकता रहती है। यदि पर्युजनत का प्रोटीन विलकूल न मिले तो शरीर का पोषण ठीक नहीं हो सकता। शरीर संगठन के लिए पहले वर्ग के प्रोटीन की आवश्यकता होती है। किन्तु इसने यह नहीं समझना चाहिए कि द्वितीय वर्ग के प्रोटीन की आवश्यकता ही नहीं। यह भी शरीर के लिए बहुत आवश्यक है। दोनों प्रकार के प्रोटीन मिलकर शरीर की ठीक ठीक रक्षा कर पाते हैं। एक दूसरे के पचने में सहायक भी होता है। इसलिए रोटी, दाल, तरकारी के साथ पहले वर्ग के प्रोटीन वाले पदार्थ जैसे दूध, दही, अड़ा, मात्त आदि भी कुछ रहना ही चाहिए। देश की गरीबी भोजन में दूध दही का सयोग नहीं होने देती जिसके कारण सर्वसाधारण का स्वास्थ्य चौपट हो रहा है। प्रोटीन मास बनाने वाला पदार्थ है इसलिए इसे फ्लेश फार्मर कहते हैं। हमारे शरीर के कोप (Cells), जो प्रति क्षण धिनते और टूटते फूटते हैं, की पूर्ति इसी पदार्थ से होती है।

वसा

शरीर को पोषण करने वाले पदार्थों में दूसरा स्थान धी, तेल, मक्कन चर्दी आदि का है। उत्तम जाति की बना दूध से प्राप्त होती है। परिचमी विद्यान सभी प्रकार के स्नेह को समान ही मानते हैं। किसीको विशेषता नहीं प्रदान करते। इस वर्ग के पदार्थ में कार्बन, आक्सिजन और हाइड्रोजन अधिक पाया जाता है। आक्सिजन और हाइड्रोजन के एक निश्चित परिमाण में मिलने से पानी बनता है। वसा में इतना आक्सिजन नहीं होता कि हाइड्रोजन के साथ मिल कर पानी बन सके। इस पदार्थ में ७६ प्रति शत कार्बन, १० प्रतिशत आक्सिजन और ११ प्रतिशत हाइड्रोजन होता है। शंकरा वर्गीय पदार्थों में वसा वर्गीय पदार्थों की अपेक्षा आक्सिजन अधिक होता है। इसी कारण इस वर्ग में शंकरा वर्गीय पदार्थ का स्थोग होने ते वे जलकर उत्ताप और शक्ति उत्पन्न नहरे हैं। इन दाँ ने शरीर में गर्भी उत्पन्न होती है। प्रोटीन विशिष्ट पदार्थ ने शनि नहीं पैदा होती

तो केवल भालपेशियाँ और अन्य घनों की धरितूति करते हैं। धी, मा रन, तो, नी, जाल, भैस, आतू, गुड़, चीनी आदि वसा कर्णी पौर शर्करा कर्णी पदावों से ही दरीर के लिए प्राप्तशक्ति ताप और नीचना ताप भी गम देने वाली गिरा पात्र होती है। अधिक शारीरिक परिव्रम करने वाले तो गिरा रामगांग और धर्मगंग जातीय पदार्थ देने से ताप होता है। इन गोष्ठी वाल तराजियाँ हैं जिनमें स्नेह का भाग पाया जाता है। नीचना वाले गिरा गिरा तराजिया में भी या तेव गिराया जाता है। यहि अपारा दर्दां तथा गान गिरा लिए जाएं तो उनका कुछ शब्द शब्द तो पालाने वाला है। इन वालों के और गुड़ दरीर ग जगा होना रहता है और नरवी दर्द भी है। यह गिरा गिरा ग गिरा वेडील गोदा हो जाता है।

कान्तिकाउलु

तः तर्हि विषयता ग्रन्थाद्यार्थम् पात्रो विविजेत् या वार्ता
तः तर्हि विषयता ग्रन्थाद्यार्थम् पात्रो विविजेत् या वार्ता
तः तर्हि विषयता ग्रन्थाद्यार्थम् पात्रो विविजेत् या वार्ता

भोजन असंतुलित (Ill-balanced) हो जाता है। भोजन निर्धारित करते समय प्रोटीन, स्लेट, विटामिन और जनिज लदणों दो स्थान पहले मिलना चाहिए। दक्षि भारत में जातकल भोजन में चारोंहाइड्रेट जी अधिक होता है जिसके परिणाम स्वरूप सभी लोग अस्वस्थ हैं। हमारे देश में दुर्भाग्य इस बात न है कि गरीब लोग दिना साये अस्वस्थ हैं और घनी लोग सूब लाकर।

जिन शाक तत्त्वार्थियों द्वा विरलेपण अन्नेजी टग में हुआ है उनका विरलेपण शाक तत्त्वार्थियों के गुण दर्शन दाले अध्यादो में (प्रध्याय = १०) दतापा जाया पाठ्यों को पर्ही देखना चाहिए।

अध्याय ६

खनिज लवण

सारे भासार में भोजन में मिलाकर नमक याने की प्रथा प्रचलित है। यह पाचनशक्ति को बढ़ाने वाला और भोजन को ठीक तरह से पचाने वाला होता है। एक बड़ी बात यह है कि इसके मिश्रण से भोजन स्वादिष्ट हो जाता है। यह पेट में सडाइब को रोकता है और क्रिमिनाशक है। यह गुण ही नमक के व्यवहार का प्रबान कारण है। किन्तु नमक रक्त में मिलता नहीं शरीर से बाहर निकल जाता है। हमारे शरीर को खनिज लवणों की अत्यन्त आवश्यकता है। वे स्वास्थ्य को ठीक रखते और रोगनाशक शक्ति बढ़ाते हैं। ये नमक हमें शाक तरकारियों और ताजे फलों द्वारा ही प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियों को अधिक उबालने और उनमें स्वाद लाने के लिए मिर्च मसालों का मिश्रण करने से शाक तरकारियों का यह उपयोगी अश बहुत कुछ नप्ट हो जाता है। इन नमकों में विशेषता यह है कि ये रक्त में मिल जाते हैं। वस्तुत मानव शरीर को जिन जिन पदार्थों की आवश्यकता होती है प्रकृति स्वयं उनका सूजन और मिश्रण उचित अनुपात में करती है। स्वस्थ रहने के लिए प्रकृति का आश्रय ही सर्व श्रेष्ठ है। यो तो शाक तरकारियों और फल, अन्न तथा दूध में अनेक प्रकार के लवण मिलते हैं और सभी की शरीर को आवश्यकता भी रहती है किन्तु इनमें चूना (Calcium), फासफोरस और लौह (Iron) प्रबान हैं। यहाँ पर इन्हीं तीनों का थोड़ा सा वर्णन दिया जाता है। इन नमकों की भारतवासियों के भोजन में अत्यन्त कमी होती है। इसका कारण यही है कि अच्छी शाक तरकारियाँ, फल तथा दूध का उचित व्यवहार दरिद्रता के

कार्य यहा के लोग कर ही नहीं नकरे। यदि भाजन में नव बन्नुभ्रो का उचित भेल हो तो ये तद लवण उनमें उचित नाना में विद्यमान रहेंगे।

चूना—कैलशियम (Calcium)

यह शरीर के लिए बहुत ही उपयोगी तत्व है। इनका उनयोग हीड़ियों के दबने में होता है। इसने दौन मज्जूत दबने हैं। तख्ते में नौन्दर्प इसीके कारण आता है। साध ही फेंडे को स्वत्प और मज्जून दबाने में इनका खास उपयोग है। डाक्टर लोग यहाँ के रोगी और नानी बालों को कैलशियम (चूना) का इजेक्शन लगाते हैं। यो तो इन तत्व की जहरत मरी को होती है परन्तु दूध पिलाने वाली और नार्मणी नियो और छोटे बच्चों को इसकी खान जहरत रहती है। दूध पीने वाले बच्चों को कैलशियम मा के दूध से प्राप्त होता है। माको अपने शरीर को स्वत्प रखने के लिए भी कैलशियम चाहिए और बच्चे को पहुँचाने के लिए भी। छोटे बच्चों का शरीर बढ़ना रहता है। उनका बढ़ना जरी रखने के लिए उनको इन तत्व की सात्त आवश्यकता रहती है।

कैलशियम दूध, नठा (दिना धी निहाला) जबरन निकाले दूध पत्ती और पत्ती दाले शाकों ने दिशेय रूप से पाया जाता है। यो तो घोड़ा बहुत प्राप्त सभी खाद्य पदार्थों में रहता है। फलों में भी यह पर्याप्त रहता है। सत्तरे में खूब कैलशियम मिलता है। चौराई, नेपी का साता सहिंजन और गोभी आदि में खूब कैलशियम पाया जाता है। चादल में यह पदार्थ बहुत ही ज्ञ पाया जाता है। यही कार्य है कि जो लोग वेवल चादल खाते हैं उनकी पत्तियाँ कमज़ोर होती हैं। वे गरीद जो दूध नहीं पा सकते इन शाक तब्जियों में इस तत्व को प्राप्त कर सकते हैं। हाँ पर्याप्त नाना में कैलशियम पाने के लिए शाक तरबारियों की जाग लाजी होनी चाहिए कुछ डाक्टर ऐसी अनुमति देते हैं कि इनके लिए वेवल नाव तरबारियों पर ही निर्भर न रहता चाहिए। उत्तम जानि ना कैलशियम दूध में मिलता

हैं, रोगियों को वही पथ्य है। तिल में भी कैलशियम काफी होता है। भोजन में इसको स्थान अवश्य मिलना चाहिए। जिन स्त्रियों को गर्भविस्था में और दूध पिलाने के समय में काफी कैलशियम नहीं मिलता वे बहुत ही कमजोर हो जाती हैं। इस विषय के विशेषज्ञ लोगों का कहना है कि जवान आदमियों को ०.६८ ग्राम कैलशियम की प्रति दिन आवश्यकता होती है और छोटे बच्चों को १ ग्राम की। गर्भवती और दूध पिलाने वाली स्त्रियों को प्रति दिन ०.६८ ग्राम से भी अधिक की आवश्यकता पड़ती है। यदि दूध और भात साथ जाय तो इससे सिर्फ ०.२० ग्राम ही कैलशियम प्राप्त होता है।

भारतवर्ष में पान चवाने की प्रथा है। कुछ लोग कहते हैं कि यह नाहे और किसी माने में हानिकर हो परन्तु इतना लाभ उससे अवश्य होता है कि पान के साथ कुछ बुझा चूना प्राप्त होता है। यह विचार उचित नहीं जान पड़ता क्योंकि ऊपर से लिया गया बुझा चूना प्राकृतिक कैलशियम की तरह रक्त में मिलता नहीं है। विजातीय द्रव्य की तरह पड़ा रहता है। यदि भोजन में शाक तरकारियों का अश पर्याप्त हो तो वह कभी बहुत कुछ दूर हो जा सकती है। यह सस्ता भी पड़ता है। देहात के लोग खेतों से पैदा करके इसे मुफ्त पा सकते हैं सिर्फ उनको इसका ज्ञान होना चाहिए। डाक्टर लोग कहते हैं कि कैलशियम की कमी कैराशियम नैक्टेट (दूध से निकाला कैलशियम) राकर पूरी की जा सकती है किन्तु हमारे विचार से यह अप्राकृतिक है। शब्दवच्छेद करके देखने से ज्ञात हुआ है कि ऊपर से खाया हुआ कैलशियम हड्डियों में चिपक जाता है और चारू में वडी मुश्किल से छूटता है, रक्त में मिश्रित नहीं होता। फिर इस तरह का कैलशियम खाने ने क्या लाभ! हमें अपने स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए प्राकृतिक टग से ही दूध, शाक, फा आदि खाकर यह तत्त्व प्राप्त करना

फासफोरस

यह तत्व मस्तिष्क को स्वत्प्य दनाता है। अब मेरे यह तत्व बहुत अधिक पाया जाता है किन्तु धोने से पानी मेरे घुल नहीं यह निकल जाता है इस कारण भोजन में यह बहुत कम नाश मेरे पाया जाता है। प्रतिदिन १० ग्राम फासफोरस की आवश्यकता रहती है। परन्तु इतना फासफोरस साधारण भोजन से प्राप्त नहीं हो सकता है। सीभान्य से उन खाद्य पदार्थों मेरे यह तत्व अधिक पाया जाता है जिनमे कैलनियन पर्याप्त होता है और कैलनियन भी इतकी कमी को पूरी करता है। इनलिए दूध, फल और शाक तरकारियों का उपयोग इस तत्व की कमी को पूरी करना रहता है। जो लोग कैलनियम विशिष्ट खाद्य लेते हैं उनको फासफोरस की कमी नहीं रहती। लोकों मेरे फासफोरस सबने अधिक होता है।

लौह

इतकी भी शरीर को बहुत ही आवश्यकता पड़ती है और यह शरीर के लिए एक अत्यन्त आवश्यक रासायनों में ने है। रक्त में ललाई उनमे रक्त रसों की विद्यमानता से रहती है। ये रक्त उन आज्ञिन्जन को, जो सांस छारा हम फेफड़ों ने सीचते हैं, शरीर के कोपाणुओं ने पहुँचाते हैं और उनके दिकारों को जला देते हैं इसी दारण वे स्वत्प्य रहते हैं और उनकी वृद्धि होती है। दूसरा काम जो रक्त यज दरते हैं वह यह है कि आंतों मेरे पचकर भोजन दा दो धरा रक्त में निलगा है उनकी दहन-नियन्त्रण करने मेरे सहायक होते हैं जिसके दारण वे शरीर के लिए उपयोगी हो जाने हैं। रक्त के ये उपयोगी लाल यज उनमे लोहे की विद्यमानता मेरे दरते हैं। रक्त दलाने मेरे शरीर को लोहे की आवश्यकता रहती है। शरीर मेरे जब रक्तकम घट रहे हो ऐसे दीर्घ दालील भलेस्या ने होता है उन सभी शरीर को लोहे की अधिक आवश्यकता होती है। दिनेवारों वा दहना

है कि प्रति दिन २० मिलीग्राम लौह की आवश्यकता शरीर को होती है। लौह होता तो बहुत से खाद्यपदार्थों में है जैसे गेहूँ, गोश्त, दाल आदि में किन्तु इनका लौह अनपचा ही शरीर से निकल जाता है, बहुत ही कम लौह हमें मिल पाता है। इसलिए यदि ऐसा भोजन किया जाय जिसमें सब चीजों का लौह मिलकर २० मिलीग्राम से अधिक विद्यमान हो तब यह समझना चाहिए कि शरीर के लिए आवश्यक लौह प्राप्त हो जाता होगा। गर्भवती स्त्रियाँ अक्सर पीली पड़ जाती हैं। रक्त में लौह की कमी के कारण ही ऐसा होता है। कुछ वीमारियों में ऊपर से लौह औषधि के रूप में देने की भी आवश्यकता पड़ती है क्योंकि भोजन द्वारा जो लौह मिलता है वह काफी नहीं होता। किन्तु ऊपर से खाया हुआ लौह रक्त में मिश्रित नहीं होता। पाण्डु, रक्ताल्पता और यकृतरोग, प्लीहा रोग आदि ऐसे हैं जिनमें अधिक लौह की आवश्यकता रहती है।

हरी पत्ती वाले शाक, टमाटर, प्याज, मेथी, बयुआ और पालक के शाक आदि में काफी लोहा होता है। इनमें पहला स्थान मेथी और दूसरा बयुआ तथा तीसरा स्थान पालक को प्राप्त है।

अन्य लवण

दूसरे नमक जिनकी शरीर को आवश्यकता होती है ये हैं —तांवा, मेगानीज, क्लोरिन और आयोडीन।

तांवा और मेगानीज—तांवा से पाचन-क्रिया में सहायता मिलती है। भोजन में मेगानीज की कमी से पुरुषों में नपुसक्त्व आ जाता है और स्त्रियाँ वज्ज्ञों ने धृणा करने लगती हैं।

गाजर, फूलगोभी, मूली, शलजम, प्याज, टमाटर, आलू, पालक आदि तांवा बहुत होता है।

अनाज के ऊपरी भाग जैसे गेहूँ का चोकर, चावल के कन आदि में भी लोहा जाता है।

श्लोक- इसके देश में जनक का नेतावत् बनता है। यह नेतावत् जीवन दद्दने में अद्यता होता है। यह हरी पत्ती दद्दने दाक देने जनक दद्दना और दाकारने दहुन होता है। यह नक्ष यज्ञदापते भेजता है तो दाकीन् दाक देने जनक साने बीजय है। उसे दोनों जनक नहीं दद्दने दाक देने जनक ही अधिक भावदापता होती है। इसके न जाने में जनक निष्ठ बना है और दरीर में भूरेण यह जानी है। बहुत चिन्ता दद्दने में जो गुरु की खण्डी के बारा होते हैं जनक दृष्टिकोण बनता है।

आपोलीन- इसकी बची के दरमे में उपाय निष्ठ बनता है। यह नक्ष में गोप्य चाना ही है जनक या दरीर में देवा होते बची चीड़े जैसा निष्ठ बनता है। अपोलीन मेली बच्छल नादि में भी होता है। नक्ष या दरीर में दूर के चानों में दत्तम बहुते दरमे दाकों में यह नहीं होता और यह दरमे दाकों में देवा होता है।

मिनों के गुण से साम उठाना चाहते हैं उनके आविष्कार की जग्या से नहीं।

विटामिन यज्वल की उत्पत्ति विटा यज्वल में है जिसका अर्थ है जीवन तत्त्व। विटामिन कई तरह के होते हैं। वैज्ञानिकों ने उनके भेद विटामिन यज्वल के आगे ए, बी, गी, डी आदि नामांक दिये हैं। हमने भी उन्हें कांडनुगरण दिया है।

पहला विटामिन ए है। यह शरीर का प्रोटक है, इसका शरीर की वृद्धि होती है। गांगारोग से बचने की ताकत आती है। यह नेत्रों की ज्योति बढ़ाने वाला है। यदि गोजन में यह विटामिन न हो तो वे सभी रोग हो जाते हैं जिनमा प्राणियों के यह है। उसकी कमी गे बच्चों के दौत देर में निकलते हैं और कमजोर निकलते हैं। इसके अभाव से शरीर नाटा हो जाता है। इसीसी कमी के कारण ही नियोनिया, धाय, राँगी आदि रोग होते हैं। इस विटामिन की गरिमा ग्राम्यकाला दूध गिलाने वाली ग्रियों से होती है। मक्कान, दूध, गी, दर्ढी, मटा आदि में यह विटामिन से पाया जाना है। किन्तु पाना, बन्द-गारी, टमाटर, मूली, फूलगोभी, गाजर, आलू, नीबू आदि भी यह प्रतिक्रिया में पाया जाता है। जीर्ण, हरी पत्ती वाले शाक, धनियों की पत्ती, गर्जन की पत्ती, परीका आदि में भी यह विटामिन रहता है। इन शाक तरकारियों का योग्य उपयोग करने के लिए उनका की कमी पूरी ही जा गती है और शरीर न भी यांग रखा जा गता है। यह मात्र योर ग्रन्थि पत्ती में भी पाया जाता है। किन्तु भास्तु जैसे दात्रि देश में प्रचलित यह विटामिन मात्र खुल्या है। इसका देखने के लिए आंग जाहिर। १७-१९ वर्षों के बच्चों वाले इस विटामिन की ग्राम्यकाला ग्रियों हारी है। वर्षीय गर्जी गमय इन्हें उपयोग के लिए लाते हैं। उतारा य शाक तरकारियों अविह गाता है। उपर्युक्त गर्जी ग्राम्य, दर्ढी, दी, सफेद आदि वाली शरकार का भी उपयोग किया, उत्तर वाली, इस असल्या के वीसार दीपा तो यह उपयोग करता है। उपर्युक्त उत्तरी शरकार दिल असल्य (गर्जी का भाव) का उपयोग करता है। उपर्युक्त ग्राम्य, दर्ढी, दी, सफेद आदि वाली शरकार का भाव

रस दिया जाना चाहिए और दूध की मात्रा दोडी अधिक वा देनी चाहिए। जिनको दूध अच्छा न लगे उन्हें मठ विना मन्त्रन निकाला हुआ लेना चाहिए। गाय दकरी के दूध मे यह विटामिन रहता है विन्तु जिन पशुओं को हरी घास चरने वो नहीं मिलती और जो खरी चूनी पर ही रहते हैं उनके इधर मे इस विटामिन वी कमी रहती है। इस विटामिन का भडार हरे गांवों शाक तरकारियाँ हैं। बम गर्म चरने मे यह विटामिन नष्ट नहीं हाता। धी को खुले चरतन मे अधिक देर नब गर्म करने ने उसका विटामिन ए नष्ट हो जाता है। यह विटामिन पालक के पत्ते मे धी ने निरुत्ता होता है।

विटामिन वी

यह विटामिन ज्ञानतनुयों को बल देता है और पाचनशब्दि दृढ़ करता है। इनकी कमी मे पाचन-क्रिया दिाड़ जाती है और कविजयन, भरोड, अनपच और भूख की कमी आदि विकार तथा ज्ञानतनु मन्दन्धीरोग उत्पन्न होते हैं। यह शरीर के बटने मे नहायता देता है और छोटे बडे सभी मनुष्यों के दीदान को स्थिर रखता है। वच्चों को इन विटामिन वी नाम नहीं ने जल्दत रहती है क्योंकि इसकी नहायता मे शरीर बटना है। रस बनाने वाली ग्रन्तियाँ जैसे थाइराइट, पिटुचेट्री, आदि मे उत्तेजना मिलती है और इनकी क्रिया ठीक होती रहती है। इनके विलक्षण अनाव मे वेरीवेरी रोग हो जाता है और विटामिन वी वाले पदार्थ देने पर तुरन्त लाभ होता है।

यह विटामिन जल मे घुल जाता है। यदि शाक तरकारियों को उबाल कर उनका पानी फेंक दिया जाय तो यह विटामिन उसी पानी मे चला जायगा। आग पर पकाने पर यह विटामिन नष्ट नहीं होता। हाँ यदि किनी चीज को खूब भूता जाय तो अबैय उसमे वा विटामिन वी जल जायगा। शाक तरकारियों को उबालते समय उसमे इतना ज्वर पानी डालना चाहिए कि उसमे उबल जाने पर पानी वचे ही नहीं अद्यवा वचे हुए पानी जो निकाल जर जूस की तरह पी जाना चाहिए या बाल आदि मे भी इस देना अच्छा

होगा। प्र०० शटक ने सन् १६२८ में लिखा था कि मधुमेह, गरमी, बच्चों का सूरा रोग, राजयदमा, कैन्सर, पेट का फोड़ा आदि रोग भोजन में विटामिन वी की कमी से या कुछ इसी तरह के कारण जिनसे भोजन ठीक न पचे हो सकते हैं। जो पशु हरी धास अधिक चरते हैं उनके दूध और मास में यह अधिक मिलता है। दूध पिलाने वाली माताओं को भी यह विटामिन अधिक मिलना नाहिए जिसमें अपने दूध द्वारा यह विटामिन वे बच्चों में पहुँच सके। पीते पत्ते की प्रपेक्षा यह हरे पत्तों में विशेष रहता है। अत को भिंगो कर उनमें अवृत्त निकल आने दे। ऐसी अवस्था में उनमें यह निटामिन बहुत हो जाता है।

गो तो यह विटामिन चोल्हर, प्राटा, सम्पूर्ण प्रकार की दाल, चावल आदि में भी अच्छी मात्रा में विद्यमान रहता है परन्तु शलजम की कोमल पत्तियाँ, वथुआ, पालक, मूली आदि में बहुत अधिक मिलता है। प्याज, गाजर, शलजम, करमकल्ला आदि में भी पर्याप्त रहता है। गालू, अरुद, पपीता, शाकरकल्द, केला और नीबू में यह कम होता है। भुजिगा नावल में ज्ञाम और मशीन से छेंटे चावल में यह विताकुल नहीं होना।

अब यह पता लगा है कि यह विटामिन पांच प्रकार का होता है। विटामिन वी नम्बर ? ज्ञानतन्त्र को बन देता है ज्ञानी गिया वान सम्मान और मन्त्रिक नाड़ियों पर होती है। इसके ग्रभाप से घेरीघेरी रोग होता है। यदि भोजन में तीन छटाँक शाक रखी, एक या उछ छटाँक दाल और ग्राव पाव हाथ का गिरा आठा हो तो इस विटामिन की कमी न रहेगी। चावल वार वार धोने से उमाता विटामिन वी न० ? निकल जाता है। दूसी निर्णय देहात के लोग विलगुल नये नावल को जिसमें कना बहुत होता है औना अद्युभ गम मते हैं। विटामिन वी न० २ दरी ताजी शारु तरकारियाँ में अधिक होता है और अत और दूध में कम। यह जर्मे रोग के लिए उपयोगी है। यह पकाने पर नष्ट नहीं होता। विटामिन वी न० ३ शारीरिक दृग्गत ठीक रहता है। इमला और प्रभात शरीर पर आ

पड़ता है अभी निश्चित रूप से नहीं जालूम हो सका है। विटामिन वी नं० ४ क्षार और उत्ताप में नष्ट हो जाता है। विटामिन वी नम्बर ५ उन्हीं चौलों में पाया जाता है जिनमें न० १ और २ पाये जाते हैं। अभी इन विभागों की ठीक ठीक जांच नहीं हो सकी है इनलिए इनके विषय में प्रियोग नहीं लिखा गया। हरी ताजी शाक तरकारियाँ विशेष रूप से इस्तेमाल करने से सभी तरह के विटामिन प्राप्त होने रहते हैं। ध्यान इन वान का रखना चाहिए कि वे उबालने में अधिक नष्ट न होने पावें। पहले अध्याय में बताई गई सूचनाओं को स्मरण रखा जाय।

विटामिन सी

विटामिन वी की भाँति यह विटामिन भी पाचन-क्रिया पर प्रभाव रखने वाला है। इससे पाचनक्रिया ठीक होती है। यदि भोजन में इसकी कमी रहती है तो पाचनक्रिया कम हो जाती है, पेट और आँतों में द्याले पड़ जाते हैं। शरीर के जोड़ों में तख्ती आ जानी है और उनमें दर्द होना है। नमूड़े सूजते हैं और दाँत कन्जोर हो जाते हैं। तरह तरह के हड्डी के रोग और गठिया, पायरिया तथा भूज़ ने दुर्गम्ब आना आदि व्याधियाँ इसी विटामिन की कमी से होती हैं। यही नहीं शरीर के भीतरी घनों में और चमड़े के ऊपर भी जगह जगह रक्त जम जाता है। यह विटामिन शरीर के भीतर यकृत और रक्त में जमा होता है। इनमें रक्त शुद्ध रहता है, रक्तवाहिनी नसों से बहकर निकलता नहीं। यदि शरीर में यह विटामिन न रहे तो चोट लाने पर बहुत रक्त गिरता है और धाव देर में भरता है।

इनके अभाव से शरीर में संक्रामक रोगों को रोकने की ताकत नहीं रह जाती। राजवस्त्रा और मोतीकरा जैसे रोग प्रायः इसी विटामिन की कमी से होते हैं। जब यह विटामिन शरीर में कम होना है तब नींवें लिंगे लक्षण प्रगट होते हैं—शरीर में भुर्स्त्यां पड़ती है, शरीर और चेहरे का रंग ददरंग हो जाता है। योड़ा परिव्रक्त करने में ही आदमी घक जाता

और दम फूलने लगता है। अरीर में लाल हरे चकते पड़ते हैं। स्कर्वी रोग, जिसमें भसूडे पक जाते हैं और उनमें पीप और खून आने लगता है, हो जाता है और सिर में चक्कर आता है।

यह विटामिन अन्न और सूखे फलों में बहुत ही कम होता है या नहीं होता। हरी ताजी तरकारियाँ और ताजे फलों में खूब पाया जाता है। दाल वाले अन्न भिगो दिये जायें और उनमें कल्ला निकलने दिया जाय तो उन कल्लों में यह विटामिन आ जाता है। यह अधिक गर्भी नहीं सह सकता। सूखी तरकारियों में यह बहुत कम हो जाता है। टमाटर, नीबू, सन्तरा, पालक और करभकल्ले में यह बहुत होता है। शलजम, गकरकन्द, सेम में पहले की अपेक्षा कम। प्याज, सलाद, केला, आदि में भी यह पाया जाता है। हरे पत्ते वाले शाक में यह विशेष रूप से होता है।

भोजन में ३० से ५० मिलीग्राम तक विटामिन सी प्रतिदिन पहुँचना चाहिए। यदि प्रति दिन के भोजन में ३-४ छटांक फल और हरी तरकारियाँ कच्ची ही खाई जायें तो इस विटामिन की कमी नहीं रह सकती।

वे वच्चे जिनको उवाला हुआ दूध दिया जाता है या जो डिव्वा-चन्द दूध पिला कर जिलाए जाते हैं विटामिन सी की कमी के कारण स्वस्थ नहीं रह सकते। उनको ताजे फलों का रस या थोड़ा हरी शाक तरकारियों का रस दिया जाना चाहिए ताकि यह विटामिन मिलता रहे।

विटामिन डी

इस विटामिन की कमी से हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं। वच्चों में जब इसकी कमी होती है तब उनको सूखा रोग हो जाता है। हाथ पाँव सूख जाता है और पेट निकल आता है। एक प्रकार का स्किटर रोग, जिसमें हड्डियाँ विकृत हो जाती हैं, हो जाता है। उनके दाँत देर में निकलते हैं और वे जल्दी चलने फिरने और दौड़ने में समर्थ नहीं होते। जो वच्चे देर में चलते हैं समझना चाहिए कि उनमें इस विटामिन की कमी है।

ररोर मे कडवे तेल की भालिश वरके धूप मे बैठने या लेटने ने नूर्य की किरणों के कारण यह विदामिन बन जाता है और हमारे शरीर मे फैल जाता है। इसीलिए छोटे दब्बों और बमजोर लोगों को धूप मे नैन लाकर लिटाया जाता है।

धी या तेल सूते चौडे दर्तन म न्स कर धूप मे रखने ने उनमे यह विदामिन बन जाता है। बिन्तु धी या तेल की तह पतली रहनी चाहिए जिनमे नूर्य की किरणे उनमे भीनर तक प्रवेन वर नके। यदि तह नोटी होगी तो तूर्य की किरणे अन्दर तक न पहुँच सकेगी। इन प्रकार या नैयार किया धी या तेल अच्छी तरह बार्क लगा वर बोतल ने कुछ दिनों तक नुक्खिन भी रखा जा सकता है।

उत्त विदामिन का वैत्तशियम (चूना) और फात्फोरन ने गहरा सम्बन्ध है और इन विदामिन की वसी उन पदार्थों से पूरी हो जाती है जिनमे पामफोरत और कैलशियम होते हैं। ताजे दध और मक्कन मे यह पाया जाता है। यदि भोजन मे इन विदामिन की वसी हो और चूना भी पर्याप्त न पहुँच सके तो त्विड जैसे रोा होने से सन्देह नहीं रह जाता। दानार मे विदामिन जी निश्चित दवाये भी दिक्की है, परन्तु हमारे विचार ने विदामिन छिड्डे मे बन्द होने वाला पदार्थ नहीं है उनका प्रष्टति के साथ अटूट सम्बन्ध है और उत्ते प्रष्टति ने पाने वी चेप्टा दानी चाहिए। फर और शाक तरकारियों मे कुछ पैमा जाता है परन्तु नूर्य की किरणों ने यह विदामिन मुफ्त मिलता है। दध पिलाने वाली जातायों को दूध धी, हरे शाक और तरकारियों और पन दियोग न्य ने मिलना चाहिए ताकि उनका दूध पुष्ट रहे और उन्होंने दब्बों नो गिरेड जैसा रोा न हो।

विदामिन ३

यह विदामिन सत्तान उत्तारन-भृत्यन प्रयत्न दरता है। भोजन मे अन्य विदामिन रहे परन्तु यदि इन विदामिन का अनाव रहे तो सत्ताने-

त्पादिनी शक्ति नष्ट हो जाती है। गेहूँ मे—खास कर उसके चोकर मे—यह बहुत पाया जाता है। अकुरित गेहूँ और बाजरे मे भी यह यथेष्ट होता है। जो लोग आटा छान कर खाते हैं वे चोकर के साथ इसको निकाल फेंकते हैं। मास और हरे शाको मे इसकी मात्रा पर्याप्त रहती है। यही कारण है कि मासाहारी और शाकाहारियों को सन्ताने बहुत होती हैं। मैदा और धी खाने वालों को सन्तान कम होती है या नहीं होती। यह विटामिन दूध मे भी होता है।

काफी मात्रा मे शाक तरकारियाँ ली जायें तो इस विटामिन की कमी नहीं रह सकती।

अध्याय ८

पत्ते वाले शाक शाक भाजी के भेद

शाक तरकारियाँ द प्रकार की हैं—(१) पत्ते वाले, (२) फूल, (३) फूल, (४) नाल, (५) कन्द और (६) सस्वेदज (जर्मीन से फूट-दर निकलने वाले, जैसे छुकुरमुत्ता)। इनमें पहले से दूसरा भारी होता है। जैसे पद्मशाक की अपेक्षा फूल शाक, फूल शाक की अपेक्षा फल शाक, फल शाक की अपेक्षा नाल शाक, नाल शाक की अपेक्षा कन्द शाक, कन्द शाक की अपेक्षा सस्वेदज शाक भारी होता है, देर में पचता है। इस पुस्तक में केवल तीन अध्यायों में सभी शाक नविन्यों को बाँट दिया गया है। वे अध्याय ये हैं (१) पत्ते वाले शाक, (२) हरी जलदार भाजी और (३) कन्द शाक। सभी तरह के शाक अलग अलग अध्याय देकर नहीं लिखे गये हैं।

सावारण गुण

प्राय सभी शाक विषम्भरी गुरु (भारी) रस, मल उत्पन्न करने वाले और मूत्र, मल और वायू व्योंग निकालने वाले होते हैं।

शाक (पचेडार भाजी)

पत्तेदार भाजी लाभदायक तो होती है पर सभी शाक अन्धाधुन्द न साना चाहिए। इनमें विटामिन और सानिंज लवण दिरोप रूप से पाये जाते हैं। इनको जहाँ तक सम्भव हो धीमी औरंग पर पकाना चाहिए,

जिसमें इनका विटामिन और लवण नष्ट न हो जाय। कुछ साग वायु वर्षक होते हैं। कमजोर आदमी और रोगियों को कभी कभी विकार पैदा कर देते हैं। पकाते समय इनमें पानी न डालना चाहिए। यदि पकाने के बाद भी इनमें पानी शेष बच जाय तो उसे फेरना न चाहिए। जो शाक स्वभाव से ही सबको हितकारी है उन्हीं का प्रयोग अधिकतर करना चाहिए। बहुत शाक कच्चे भी खाये जाते हैं इनमें चना, मटर आदि मुख्य हैं। पालक का शाक भी दही के साथ कच्चा खाया जा सकता है।

हमारे आयुर्वेद में पत्र-शाकों की तारीफ के साथ साथ उनकी निष्ठा भी की गई है। पाठकों को उससे भी परिचित होना आवश्यक है।

पत्र-शाक के अवगुण

शाक खाने से वह शरीर और हड्डियों को तोड़ देता है, आँखों की ज्योति नष्ट करता है, शरीर के रग को बदरग करता है। और शुक्र और रक्त को विगड़ देता है। प्रक्षा (वुद्धि) का नाग करता है, स्मरणशक्ति और गति को नष्ट करता है तथा बालों को असमय में ही सफेद कर देता है। अधिक शाक खाने से ये वुराइयाँ उत्पन्न होती हैं। पत्र शाक के ये साधारण गुण हैं, विशेष गुण आगे बताये जायेंगे।

सभी प्रकार के शाकों में रोगोत्पादक कीटाणु रहते हैं और वे ही शरीर नाश का कारण होते हैं। इस कारण अन्यायुध शाक खाना छोड़ देना चाहिए। ये ही अवगुण खटाई में भी रहते हैं इसलिए वुद्धिमान मनुष्य को खटाई साना भी त्याग देना उचित है।

वयुआ

वयुआ दो प्रकार का होता है। एक लाल रंग के बड़े पत्तों का और दूसरा छोटे पत्तों का। शाक दोनों का बनता है। किन्तु अधिकतर हरे रंग का छोटे पत्ते वाला ही प्रयोग में आता है। वयुए का शाक अधिकतर

जी के खेत में होता है इन बाज इन्होंने यह शार भी रखा है। इन्होंने दयुए़ नीठे, नमरीन और पात्र में दयुद रखा है। यह दिन रात र्मन उत्तम वाने वाले हल्के और शुभ तथा दब दबाने वाले हैं। इन शार (दम्प लावर पेट चाप करन वाला) प्लीहा नामक नामिन छाया दर्शनीय, यिनि रोग (पेट के कीट)। और विदार सा दूर रखा है। उत्तम शार है। नीतम भा जद तक मिल आया जा सकता है। इनका यह श्रेष्ठ निरोगी दोनों खा सकते हैं।

इसमें ८७.६% पानी ३३% अल्कोहोल दबाय १०% ग्राम दयुद ०४% दला ३०% लावॉलाइट्रेट ०१% जैर्स्ट्रिम ००% फानफोरन, ८% मिलीग्राम प्रति नी ग्राम नीह होता है। इसके विट्टेन अभी भालून नहीं हो सके हैं।

प्रयोग

(१) प्लीहा रोग में इनका शार नहनून के साथ लगाने से दूर जाता है। यह इन रोग के लिए अच्छा पद्धति है।

(२) शग में जले स्पान पर दयुए़ का रस लगाने से जाम होता है।

(३) दयुए़ के रस में जवाइन का चूर्ण अन्दाज में मिला का शार में चूर्णे (चुन्ने) लगाने से लाभ होता है।

(४) दयुए़ को उबाल कर उनमें मेंदा नमक डाल कर तांद तांद दांधते से दायु की पीड़ा शान्त होती है।

(५) दयुए़ का उबाल कर निकाला हुआ रस फेंड लाने कान्दा है।

(६) दयुए़ के बीज को उबाल कर काटा बना कर इन में रक्त हुआ मातिक घर्म सुलता है। हल्को दवा है। यह गरम होता है।

पोई

यह शीतल, चिकनी, कम्कत्ती, चानन्पित्ताद्य है। यह कंडे के

स्वर को विगड़ती है, पिच्छल (चिकनी) है; निद्रा लाती है और शुक्र को उत्पन्न करने वाली, बलवर्द्धक, रुचि उत्पन्न करने वाली, पथ्य, वृहण (शरीर पुष्ट करने वाली) और तृप्ति कारक है तथा रक्तपित्त (नाक, आंख आदि से भिरते रक्त) को बन्द करती है। कडवे तेल के साथ इसका विरोध है।

प्रयोग

(१) इसका रस निकाल कर उसमें मिश्री मिला कर पीने से रक्त-पित्त में लाभ होता है।

(२) पोई को काँजी या मठे में पीस कर थोड़ा सा सेवा नमक मिला कर अर्वद (गाँठ) पर लेप करने से लाभ होता है।

(३) पथरी के रोग और गुर्दे के दर्द में पोई की पत्तियाँ पीस कर पीना चाहिए। लाभ होता है।

चौलाई

यह हल्की, शीतल, रुक्ष, पित्त कफ नाशक, मल-मूत्र निकालने वाली, रुचिकारक, दीपन और विष नाशक है।

चौलाई के मूल के गुण—यह मीठा, गरम, कफ नाशक, रज नाशक है तथा रक्तपित्त और प्रदर को दूर करता है।

चौलाई की पत्तियों के गुण—यह म्पर्श में शीतल है और पित, रक्त विकार, विष, और घासी को दूर करती है। यह ग्राही (मलरोधा), पाक में मधुर, दाह नाशक, रुचिकारक और घोप रोग को दूर करती है।

दसमें ८५ ८ % पानी, ३ १ % मनिज पदार्थ, ४ ६ प्रतिशत प्रोटीन, ० ५ प्रतिशत वसा, ५ ७ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० ५० प्रतिशत वैनियम, ० १० प्रतिशत फामाकोरस, २ १ ४ मिनीग्राम प्रति सी ग्राम लीह, विटामिन बी, १० ८० यू० प्रति १०० ग्राम, विटामिन बी, थोड़ा सा

स्त्री विवाह के लिये प्राप्त होता है।
इसमें स्त्री की विवाही विवरण जाता है। इसमें
प्राप्ति विवाह में जाता है।

चौनारी पा शट्ट

इसका उपयोग ५५% पानी, ३५% चौनारी व बदाम, १०५% प्रोटीन
१५% चम्पार, २५% चौनारी व बदाम, १००% विटामिन ०००००
प्राप्ति विवाह, १८ लिंगाम प्रीति विवाह होता है। इसका विषयात्मा
की दृष्टि अवधारणा होता है।

कट्टीली चौनारी

इसके ८५% पानी, १५% चौनारी प्राप्ति विवाह, ३% प्रोटीन, ०३%
चम्पा, ८५% चौनारी व बदाम, ०८०% विटामिन ००४% प्राप्ति विवाह,
२०८ लिंगाम प्रीति विवाह होता है। विटामिनों की जांच नहीं
होती है।

उपयोग

(१) चौनारी की जट चादर के पारने में पीस कर शट्ट मिलाकर
मिलाने ने गर्भियों और प्रमुखता पा रख चादर बन्द हो जाता है।

(२) चौनारी पा शाम भाजे ने दात गिरना रुक जाता है। ताव
ही इसके दरवोल्का (दब्न दब्ज) दर रोता है।

(३) चौनारी के रस में शकर मिलाकर पीने ने निष्ठू का जहर उत्तर
जाता है। इसके नविया का दिय भी उत्तर जाता है।

¹ इटर्नेशनल यूनिट के लिए इ० मू० लिया गया है। १००प्राप्ति=२५ श्रोत्स पा दृ० तोले और १०० मिलीग्राम=१ प्राप्त होता है।
१ तोले में ११४ प्राप्त होते हैं।

(३) चौलाई के रस में धी मिलाकर पीने से अगुद्ध पारे का विष नष्ट होता है।

(४) चौलाई की जड २ तो ० और काली मिर्च ६ माशे लेकर चावल के धोवन के साथ पीस कर पिलाने से सांप का जहर उत्तर जाता है। योड़ी योड़ी देर पर पिलाते रहना चाहिए जब तक जहर उत्तर न जाय। इसमें अन्य विष में भी लाभ होता है।

(५) चौलाई का रस लगाने से आग के जलने से हुआ धाव अच्छा हो जाता है।

(६) चौलाई की जड सिर में बाँधने से विषम ज्वर दूर हो जाता है।

(७) चौलाई का रस २ तो ०, शहद ६ माशे और मिश्री ३ माशे सब को एक साथ चाटने से स्त्रियों का प्रदर दूर होता है और गुदा मार्ग में खून जाना बन्द हो जाता है।

(८) चौराई की जड पीस कर नामूर पर बाँधने से लाभ होता है।

(९) पथरी रोग में चौराई का माम खाना चाहिए।

पालक

यह वातकारक, शीतल, कफ बढ़ाने वाली, भेदिनी (दस्त लाने वाली), भारी और विषभी है। यह मद, श्वास, पित्त, रक्त विकार, कफ नाशक है। किसी किसी के मत से विष नाशक है। हमेशा खाने की चीज है। इसको दाल के साथ भी उत्तराल कर खाते हैं।

इसमें ६१ ७% पानी, १ ५% खनिज पदार्थ, १ ६ प्रतिशत प्रोटीन, ० ६ प्रतिशत वसा, ४ ० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० ००६ प्रतिशत कैलशियम, ० ०१ प्रतिशत फासफोरस, ५ ० मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लौह, २६ ३० से लेकर ३५ ०० इन्टरनैशनल यूनिट तक विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, ७० इ० यू० प्रति सौ ग्राम, ४८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है।

उपयोग

(१) पर शाय वा " फ्लॉट, लैट, लैटर

(२) रमर पर वा मध्य टायर " लैटर लैटर
लिन में लाभ होता ।

पालक का टटल

इसमें ६२४% पाती तथा १% अन्य ग्राम
९१% यमा तथा ३८% गादौलारूट, १% कृषि ग्राम
फानफोल्स १% मिर्चग्राम प्राचि न ग्राम इत्यादि, ५% ग्राम प्राचि न
ग्राम विटामिन सी होता है। इस विटामिनों का नाम रूटल है।

लोनिया (कुलफा)

यह रखी भारी (इस में पचन वारी) जान और इस नाम का और
नमकीन है। यह रही अस्तित्वापन इन वारी ववार्स - जारी अ-
मन्दानि तथा विष नाशक है।

दूरी लोनी सही दम्भावर, उष्ण वातवद्वक और काफ़ रिननारूक
है। यह वार्दोप (तुलाहट), ब्रज (घाव) गुन्ड द्वारा जान और प्रमह
नाशक है तथा शोष रोग (न्जन) और नम्र नोगा म हितर है।

उपयोग

(१) कुलफा वा साग सोना रक्तपित्त रोग (जिसमें मुँह आड़ नाक
आदि से रक्त गिरता है) में लाभदायक है।

(२) कुलफे के पत्तों का रन और तेल एक में मिलाकर कान में टप-
काने में पित्त से उत्पन्न कान की पीड़ा शान्त हो जाती है।

(३) कुलफा के बीज को पीसकर लेप करने से सिर दर्द में लाभ
होता है।

तीनों मिलाकर आँस में आंजने में, आँस की सुजली, अन्वकार, काचविन्दु, और आँस के सफेद तथा काले भाग के सब रोग दूर हो जाते हैं।

(११) गुडुच के काढे में छोटी पीपर दो रत्ती मिला कर सेवन करने से पुराना ज्वर अवश्य नाश हो जाता है।

पाकड़ का ठूसा

पाकड़ के ठूसे का अच्छा साग बनता है। यह शीतल और कपैला होता है। यह योनि रोग, कफ, दाह, पित्त, रुधिर का विकार, सूजन और रक्त-पित्त नाशक होता है।

परवल के पत्ते

परवल का पत्ता पित्त नाशक, दीपन, पाचन, हलका, चिकना, वृद्धि, तथा उष्ण है और ज्वर, कास और कृमि रोग को दूर करता है।

उपयोग

(१) परवल के पत्ते के काढे की पट्टी रखने से आग के जलने की जलन शान्त होती है।

(२) परवल के पत्ते का काढा पीने से ज्वर में लाभ होता है।

चने का शाक

यह रुचि उत्पन्न करने वाला, दुर्जर, कफ वात बढ़ाने वाला, खट्टा, विष्टम्भी (कब्ज करने वाला), पित्त नाशक और मसूदों के शोथ को दूर करने वाला है।

इसमें ६०·६ % पानी, ३·५ % खनिज पदार्थ, ८·२ % प्रोटीन, ०·५ % वसा, २·२ % कार्बोहाइड्रेट, ०·३१ % कैलशियम, ०·२१ %

फानफोरन, २८३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। ६३०० २० घूँ प्रति सौ ग्राम विटामिन ए है। योर विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

दंगाल के चने का साग

इसमें ७७.८% पानी, २.१% अनिज पदार्थ, ३०% प्रोटीन, १४% दल्ता, ११.५% कार्बोहाइड्रेट, ०.३४% कैलशियम, ०.१२% फानफोरन, २३.८ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

उपचोर

चने का सूखा शाक पीस कर पिलाने और वदन पर लगाने से लू लगने में लाभ होता है।

नाड़ी का शाक (करेमू का शाक)

करेमू का शाक दो प्रकार का होता है। एक कडवा और दूसरा भीठ। कडवे को सस्तृत में कालशाक और भीठे को पट्टशाक कहते हैं। काल शाक (कडवा करेमू) दस्तावर, रचि उत्तम करने वाला, वातवर्द्धक, वफ और सूजन को नाश करने वाला, बलवर्द्धक, धीतल और रक्तपित्त नाशक है। पट्टशाक (भीठ करेमू) वात को कुपित करने वाला और विष्टम्भी (वज्ज करने वाला) है। यह भाव प्रकाश में लिखा है।

तिस्त करेमू का शाक, रक्तपित्त, निमि और कुछ (कोट) का नाम यहाँ है। भीठ करेमू धीतल, चिकना, विष्टम्भी है और वात को कुपित करने वाला है। इसका सूखा पत्ता पित्त, ज्वर और वफ को दूर करता है। इसका रस पित्तशान्त करने वाला और रुचि उत्तम करने वाला है। ऐसा राजनिधटु में लिखा है।

उपयोग

- (१) इमारा शारू साने वा रख पीने गे लालीम का नगा उत्तर जागा है।
- (२) रक्षाग्रन्थी में इमके रख में मिथ्री मिला कर पीना चाहिए।

कसींदी का शारू

कसींदी वडे चक्काड़ को पत्तों ? इसीको कामगार्द भी कहते हैं। यही कहीं दमाला शारू भी तोग गाँव है। कामगार्द का पता रुचि उत्पन्न करने वाला, बलबद्ध, गाँसी और बिल को नाश करने वाला, मधुर, कफ-गान नाशक, पानन, कठ को शुद्ध करने वाला है छिलु लिंगप फटके यह लाला नाशक, पित्त नाशक, गाटी (इस्ता रोकने वाला) और टनाल है। योषिं रूप में ही उपयोग में लाना चाहिए भोजन रस में अधिक नहीं लेना चाहिए।

उपयोग

- (१) कसींदी के पत्तों का काढा पीने से राँसी और हिलनी में रान होता है।

(२) कसींदी की पत्ती पीस कर लेप लगाने से दाद नष्ट हो जाती है। कसींदी की जड़ का लेप भी दाद को नष्ट करने के तिए किया जाता है। पत्ती अथवा जड़ का लेप रुजली और कोढ़ पर भी किया जाता है।

- (३) कसींदी के पत्तों का रस पीने से अशुद्ध पारा साने के कारण उत्पन्न हुए दोप और व्याधियाँ मिट जाती हैं।

(४) कसींदी की पत्ती पीस कर लेप करने से भिलावे का तेल लग जाने के कारण उत्पन्न हुई सूजन नष्ट हो जाती है और उसका विष भी शान्त हो जाता है।

- (५) कान में कीड़े आदि के घुसने पर कान में इसके पत्तों का रस डालने से लाभ होता है।

(६) इसकी पत्ती का शाक धी में भून कर खाने से गले की आवाज मधुर होती है।

(७) दत्तांदी के पत्ते बाजी में पीस कर लेप करे। इससे दाह और कोड आराम हो जाते हैं।

मटर के पत्तों का शाक

यह भेदो (दस्त लाने वाला) हल्का, रस में विचित्र निष्ठा और त्रिदोष नाशक है।

मरसे का शाक

मरसा दो प्रकार का होता है जिसे और लाल। सफेद मरसा मधुर शीतल, विष्टन्मी, पित्तनाशक, भारी, वफ और वानदहृष्ट, रक्तपिण्ड (मुँह, नाक छादि से रक्त आना) नाशक, विपमाणि (वज्ञी अत पचना और कभी न पचना) को दूर करने वाला है। लाल मरसा अन्यत्वं गृह नहीं है, कुछ कुछ क्षार रस दूक्ष भूषर है। सर (दस्त लाने वाला) वक्त-कर्ता, पाक में कड़वा और ग्रल्प दोष नुक्त है।

गदहपुरने का शाक

गदहपुरने को पुनर्नवा भी भहते हैं। यह तीन प्राणी का होता है। तम्भे, लाल और नीला। तम्भे पुनर्नवा चरपरा, वर्षेला, रचिकास्त और ऋणि को प्रदीप्त (तेज) करने वाला है। यह सूजन, दबातीर, पाप्तु (पीलिया), वफ, वात, ग्रन्थि (वापी), विष और उदर रोगों को दूर करता है। धौपरिद्धि में ही व्यवहार करना चाहिए।

लाल पुनर्नवा—भाज में चरपरा, शीतल, हल्का और निष्ठा (तीता) है। यह मलरोधक, कफ, पित्त और रक्तदिवार बो नान जरने वाला है तथा वातकारक है।

नीला पुनर्नवा—तीता, कडवा (चरपरा) गरम और रसायन हैं तथा हृदरोग, पाण्डुरोग, सूजन, श्वास, वात और कफ को नाश करता है।

पुनर्नवा के पत्तों का शाक अत्यन्त रुक्ष (स्खा) है। यह कफ, वात, मन्दाग्नि, प्लीहा, शूल और गुल्म रोगों को नाश करता है।

उपयोग

(१) गदहपुरने का शाक उबाल कर साने और उसके पत्तों के रस में लोहे का मुरच्चा मिला कर रागाने से शोय रोग आराम होता है।

(२) सफेद गदहपुरने की जड़ कानों में बाँधने से आँखों का जाला कट जाता है। यह जड़ अतवार के दिन लाकर उसे धूप देकर तब बाँधनी चाहिए।

(३) सफेद गदहपुरने की जड़ सूब चवा कर साने और घिस कर लगाने से विच्छू का जहर उतर जाता है।

(४) सफेद गदहपुरने की जड़ पीस कर पिलाने से सांप का जहर उतर जाता है।

(५) सफेद गदहपुरने की जड़ शहद में घिस कर लगाने से आँखों की खुजली दूर हो जाती है। इसीसे आँखों का जाला भी कट जाता है, पर यह आँखों में लगती बहुत है।

(६) गदहपुरना, सोठ, रस और देवदार का काढा बना कर उसमें गोमूत्र मिला कर पीने से शोय रोग (सूजन) आराम होता है।

(७) गदहपुरने की जड़ और बरने की छान का काढा बना कर पीने से अन्तविद्रधि (भीतर के फोड़े) आराम होते हैं।

(८) जड़, फूल, डठन, पत्ता आदि सहित गदहपुरना लाकर चूर्ण बना ले। इस चूर्ण में अन्दाज का सेधा नमक मिला कर गोमूत्र के साथ साने में प्लीहा और गुल्म नष्ट होते हैं। मात्रा ३ माशे से एक तोले तक। छोटे दब्बों को बहुत कम।

वातनागवा, कडवा, तीता और गरम है। यह दीपन है और गुल्म रोग और गूल को दूर करता है।

इनमें १३% पानी, २१% खनिज पदार्थ, ६०% प्रोटीन, ०६% दना, ८६% कार्बोहाइड्रेट, ०२३% कैलशियम, ०१४% फाल्स-फोस्फोस्ट्रेट, ६३ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लौह, ५७६० से ७४७० इ० य० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन डी, नामनाम, और विटामिन नी ६२ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम होता है।

अजबाइन का ढंठल

इनमें १३५% पानी, ०६% खनिज पदार्थ, ०८% प्रोटीन, ०१% दना, ३५% कार्बोहाइड्रेट, ०९३% कैलशियम, ००४% ग्रामफोस्ट्रेट, ४८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लौह, ६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन नी होता है। ~~मिली~~ यी जाँच नहीं हुई है।

:

में पका कर मोटा लेप लगाने से वात की जानि होती है। यह तेप मन्त्रियाँ (जोड़ो में हुई वात व्याधि) कमर में उतान वाल व्याधि और हुड़ियों की वेदना में लाभप्रद है।

गूमे का शाक (द्रोण पुष्पी)

यह भारी, स्त्रा, स्वादिष्ट, पित्त उत्तम करने वाला और कडवा है। यह भेदक (दस्त लाने वाला), एव कामला, प्रमेह, शोथ और ज्वर को दूर करता है। औपधि रूप में ही इसका व्यवहार करना चाहिए।

उपयोग

(१) गूमा के रस का अजन आँखों में करने से कामला रोग अच्छा हो जाता है।

(२) गूमा की पत्ती का रस, जरा सा खाने वाला नमक मिला कर पिलाने से सांप का विप नष्ट हो जाता है। इससे वे रोगी भी अच्छे हो जाते हैं जिनकी मौत नजदीक समझी जाती है।

(३) गूमा की पत्ती पीस कर उसमें काली मिर्च का चूर्ण मिला कर पीने से जाडा देकर आने वाला ज्वर छूट जाता है।

(४) गूमा का रस नाक में छोड़ने से अघकपारी के दर्द (शाव शीशी) में लाभ होता है।

(५) इसका रस पीने से प्रमेह में लाभ होता है।

अजवाइन का शाक

यह कडवा, तीता, उण्ण प्रौर वात नाशक है। यह ववासीर, कफ, शूल, आध्मान (पेट फूलना) कृमि और वमन को दूर करता है तथा अत्यन्त अग्नि दीपक है। यह रुचिकर है। औपधि रूप में ही थोड़ा साना चाहिए।

इसकी पत्ती का शाक पेट की ग्रग्नि को बढ़ाने वाला, रुचिकारक,

वातनाशक, कडवा, तीक्ता और गरम है। यह दीपन है और गुल्म रोग और शूल को दूर करता है।

इसमें ८१ ३% पानी, २ १% खनिज पदार्थ ६ ०% प्रोटीन ० ६०% वसा, ६ ६% कार्बोहाइड्रेट, ० २३% कैलशियम ० १४% फास-फोर्स, ६ ३ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लौह ५७६० ने ८५०० ८० य० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, नाममात्र, और विटामिन सी ६२ मिलिग्राम प्रति सौ ग्राम होता है।

अब्जवाइन का डठल

इसमें ६३ ५% पानी, ० ६% खनिज पदार्थ, ० ८% प्रोटीन ० १% वसा, ३ ५% कार्बोहाइड्रेट, ० ०३% कैलशियम, ० ०६% फासफोरस, ४ ८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। शेष विटामिनों की जात्य नहीं हुई है।

उपयोग

(१) जवाइन और काला नमक दरावर दरावर लेकर पीसकर चूर्ण कर ले। इसमें से ३ माने से ६ माशे तक भठे के साथ खाने से गुल्म रोग में लाभ रहता है।

(२) जवाइन पीस कर उसकी पोटली बना कर नूंधने से जुकाम और सिर दर्द में लाभ रहता है।

(३) अब्जवाइन की पत्ती ढालकर चने के देनन की बनी पकौड़ी खाने से अस्थि दूर होती है।

(४) जवाइन और गुड खाने से शीतलित्त (पित्ती उद्दलना) आराम होता है।

(५) जवाइन, घड़ने की पत्ती, छोटी पीसरि और सत्तजस का बाटा पीने से कफ, ज्वर, सर्दी और दमा दूर होते हैं।

(६) जवाइन की पत्ती अथवा जवाइन और सेवा नमक प्रति दिन खाने से वात गुल्म, प्लीहा और यकृत विकार की शान्ति होती है।

(७) जवाइन और वायविडग बरावर लेकर कूट पीस कर चूर्ण कर डाले। इस चूर्ण को धालक की अवस्थानुसार शहद से खिलाने से आँव और मरोडी के दस्त बन्द हो जाते हैं।

(८) जवाइन खाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

(९) जवाइन का चूर्ण पान के साथ खाने से खांसी में लाभ होता है और कफ ढीला होकर निकलने लगता है।

(१०) जवाइन साकर ऊपर से थोड़ा गरम पानी पीने से खांसी, अतीसार, अजीर्ण और पेट का दर्द आराम होते हैं।

(११) जवाइन, हींग और काला नमक खाकर ऊपर से थोड़ा गरम पानी पीने से डकार शुद्ध आती है और पेट का दर्द आराम हो जाता है। गरम पानी बोतल में भर कर पेट सेकना भी चाहिए।

मेथी का साग

यह तीता और वातनाशक है। इससे अग्नि दीप्त होती है और भोजन की रुचि उत्पन्न होती है। इससे किञ्चित पित्त कुपित होता है क्योंकि यह कुछ गरम है।

इसमें ८१.८% पानी, १६% सनिज पदार्थ, ४६% प्रोटीन, ०६% वसा, ६५% कार्बोहाइड्रेट, ०४७% कैलशियम, ००५% फासफोरस, १६६ मिलीग्राम प्रति सी ग्राम लोहा, ३८६० इ० यू० प्रति सी ग्राम विटामिन ए और ७० इ० यू० प्रति सी ग्राम विटामिन बी, होता है।

उपयोग

(१) मेथी के लट्ठू साने में शरीर पुष्ट होता है और वात की शान्ति

होती है। यह लड्डू प्रायः प्रत्येक गृहस्थ के घर बनते हैं इन करण बनते की विधि लिखते ही प्रावस्यकता नहीं प्रवीत होती।

(२) मेयी का चूर्ण दही ने निला कर लाने ने आमारी भाँत नहीं होता है।

(३) मेयी के स्मृते भाव पानी ने भिंगो कर छच्छी तरह भल छान कर लू लगे हुए मनुष्य जो पिलाने ने लाभ होता है।

राई का शाक

यह बहुवा और गरम है। यह हृनि वाय चम और कट के रोगों को दूर बरता है तथा स्त्रादिष्ट और अमिति दीज (दीज) भान बाला है।

उपचोर

(१) उदाले हुए राई के शाक ने चेता स्मृत निला कर देट पर दाउने के देट का दर्द दूर होता है।

(२) राई का शाक दाल ने उदाल पर लाने ने अमिति दीज होती है।

(३) राई दा प्लास्ट या लेप लगाने ने दर्द दूर होता है। यह दूर गर्म होता है इस बाले प्रधिन देर तर लेप न लगाना चाहिए छाले पर जाने दा दर रहता है और उस दूर होते लाती है। इस छाले पर रखते ही उस पर धी लगाना चाहिए।

पोटीना

यह कर और दाल दो दर रहता है। दारासर है। इसके दाल दूर रहता है। उत्तरांश दो दर रहता है। उसे फिर से दाल रहता है।

उत्तरांश ८३२०० रुपौ १६९६ रुपौ दाल ४५० रुपौ

००६% वसा, ८०% कार्बोहाइड्रेट, ० २०% कैलशियम, ० ००५% फासफोरस, १५ ६ मिलीग्राम प्रति सी ग्राम लोहा, २७०० ३० यू० प्रति सी ग्राम विटामिन ए होता है। शेष विटामिनों का अन्वेषण नहीं हुआ है।

उपयोग

(१) पोदीना पानी में पीस कर चीनी मिला कर खाने से हिचकी नष्ट होती है।

(२) पोदीना की पत्ती और मिश्री पान की तरह खाने से जीभ के छाले नष्ट होते हैं।

(३) पोदीना, सोठ, वड़ी इलायची, सौंफ थोड़ा थोड़ा लेकर पीस कर छान ले और गरम करके ठड़ा कर ले। इस जल को थोड़ा थोड़ा पिलाने से वमन और प्यास ग्राराम होती है। यह जल पथरी में रखना चाहिए।

वेत की फुनगी

यह वात और कफ शान्त करता है। यह शीतल होता है। यह ववासीर, पथरी रोग, विसर्प, मूत्रकुच्छ्व, रक्तपित्त, योनि की पीड़ा, दाह और सूजन में लाभदायक है। जिन रोगों में लाभदायक है उन्हीं रोगियों को थोड़ा सा खाना चाहिए। तन्दुरुस्त आदमी कभी कभी खा सकते हैं।

मकोय

यह चरपरी, शुक्रजनक, त्रिदोष नाशक, कडवी, रसायन, स्वर को सुधारने वाली, स्तनध, उण्ण और नेत्रों को लाभकारी है।

इसमें ८२ १% पानी, २ १% खनिज पदार्थ, ५ ६% प्रोटीन, १ ०% वसा, ८ ६% कार्बोहाइड्रेट, ० ४% कैलशियम, ० ०७% फासफोरस, २० ५ मिलीग्राम प्रति सी ग्राम लोहा, और १ १ मिलीग्राम प्रति सी ग्राम विटामिन सी होता है। शेष विटामिनों का अन्वेषण नहीं हुआ है।

खेसारी—चपरी का साग

यह नव्य नित उत्तम है— इसे धातु जल, जल व
नाम परिचय उत्तम लाभ प्रदान करता है औ इसके लिए
अधिक सात में उत्तम अस्ति लगता है इसके लिए इसका उत्तम
करता है। यानि ये शारीरिक वैज्ञानिक सात लाभ हैं।

इसमें ५८५% पानी, ११% वनिज पदार्थ, ०% प्रोटीन,
६०% वसा, १६% कार्बोहाइड्रेट, ०१२% कैलसियम, ०
फासफोरस, ७३% निलीग्राम प्रति सौ ग्राम लाभ है इसके लिए सात
शाम विद्यामिन ए होता है। यह इसका पाइ उत्तम वर्त्तमान वै
ज्ञानिक जाय तो अच्छा है।

धनिया की पच्ची

यह रोचक, दीमन हल्का उपचारी पचन उत्तम वित्तन
मूलकारी होता है। इसका पाइ नव्य है। जानें इसके विद्योप वन्न
तृपा, कृमिरोग और कृषकों को नाल उत्तम है।

इसमें ५७६% पानी, ११७% वनिज पदार्थ, ३३% प्रोटीन,
०६% वसा, ६५% कार्बोहाइड्रेट, ०१५% तेनिशियम, ००६%
फासफोरस, १० मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लौह १०३६० से १२६३० इ०
यू० तक प्रति सौ ग्राम विद्यामिन ए विद्यामिन वी, कार्जी, १३५ मिलीग्राम
प्रति सौ ग्राम विद्यामिन जी होता है।

सलाद की पच्ची (Lettuce)

इसमें ६२६% पानी, १२% वनिज पदार्थ, २१% प्रोटीन,
०३% वसा, ३०% कार्बोहाइड्रेट, ००५% कैलसियम, ००३%
फासफोरस, २० मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लौह, २२०० इ० यू० प्रति सौ

ग्राम विटामिन ए, ६० इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन बी, १५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। यह कच्चा ही खाने की चीज़ है।

पटुचा का साग

यह वायु को कुपित करता है, रक्तपित्त नाशक और विष्टम्भी है।

इसमें ८६.२ % पानी, १० % रानिज पदार्थ, १.७ % प्रोटीन, ११ % वसा, १० % कार्बोहाइड्रेट, १८ % कैलशियम, ०.०४% फासफोरस, ५.४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। विटामिनों का ठीक अन्वेषण नहीं हुआ है।

ब्राह्मी

यह स्मरणशक्ति बढ़ाने वाली, मधुर, हल्की, कपाय, दस्तावर, पाक में मधुर, उमर बढ़ाने वाली, रसायन और स्वर शोधक है। इसके सेवन में रक्तदोप, खांसी, प्रमेह, पाण्डु, कोढ, विपदोप, सूजन और ज्वर नष्ट होते हैं। कुछ लोग इसे पीस कर पीते हैं।

गोभी के फूल

गोभी कफ-पित्त को नष्ट करती है। यह हल्की, कडवी, कपैली, शीतल तथा हृदय को लाभदायक होती है।

इसमें ८६.४ % पानी, १.४ % रानिज पदार्थ, ३.५ % प्रोटीन, ०.४ % वसा, ५.३ % कार्बोहाइड्रेट, ०.०३ % कैलशियम, ०.०६% फासफोरस, १.३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३८ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, १२० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, ६६ मिली-ग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

उपचार

गोमी वी पी म भाव २००
गोमी दे राय गा म दर्शन ।

गामी व पन

यह उपचार तथा राय प्रभु २००
है काना है ।

गोमी दे उठल व भाव कर ।
गूढ बच्चा भी राया राना है । उत्तर राय प्रभु २००
जा सज्जा है ।

गोमी के दर्द भद्र हात है । जैसे गाड़ गाम राय गाम उर्ध्व गाम
गृण नीच लिय है ।

गाँठ गोमी—यह वस्त्र वित्त वान का शब्द है । इसका अर्थ
शीतल और भारी हाती है । यह रुग्णी भद्र स्वल्प और गहर हाता है ।
उसकी उठ जमीन के अन्दर देखती है । पर स्वाद गामी न मिलता
जूतता है ।

पातगोमी

इनको कर्मरात्मा भी कहते हैं । यह कफ, पित्त, प्रमेह, खांसी औं
खन दोष को नष्ट करती है । हलसी, पाचक, दीपन और मधुर होती है
और पाक में तीसी है ।

इसमें ६० २% पानी, ० ६% लग्नि पदार्थ, १% प्रोटीन,
० १% वसा, ६ ३% काबॉहाइड्रेट, ० ०३% कैलशियम, ० ०५%
फानफोरस, ०% मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लौह, २०० इटर नैशनल यूनिट
प्रति सौ ग्राम विटामिन ए, ५० इ० य० य० विटामिन वी, प्रति सौ ग्राम, १२४
मिलीग्राम विटामिन नी प्रति सौ ग्राम होता है ।

इसका ऊपर का पत्ता भीतर के पत्ते की अपेक्षा अधिक गुणकारी होता है। ऊपर का पत्ता फेंकना न चाहिए।

बनगोभी

यह कफ, सांसी, पित्त और रक्त दोष को शान्त करती है, सब प्रकार के विषों को हरण करने वाली है और वात उत्पन्न करती है। यह शीतल, हल्की और कड़वी है।

उपयोग

धी में बना हुआ बनगोभी का शाक जिसमें भिर्फ नमक पड़ा हो वासीर में लाभदायक होता है।

सुषूनक (चौपतिया)

यह शीतलवीर्य, मलसग्राही, (दस्त वांधने वाला) विदाही, (जरान पैदा करने वाला, लघु (हल्का) कपाय, मधुर रस, स्त्रेश, अग्निदीपक, वीर्य-वर्धक, रुचिप्रद, मेघा जनक (बुद्धि उत्पन्न करने वाला) रसायन (रोग और बुढ़ापा दूर करने वाला) और नीद लाने वाला होता है। यह तीनों दोषों—वात, पित्त, कफ—ज्वर, श्वास, प्रमेह, कुछ और दाहनाशक है।

सरसों का शाक

यह तीनों दोषों को शान्त करता है, विदाही, गरम, रुखा और भारी होता है। इससे पेशाव और मल अधिक होता है। यह क्षार और लवण रस युक्त होता है। आयुर्वेद के मत से सब शाकों में यह रही शाक है। पजाबी और गरीब देहाती लोग इसे सूख खाते हैं।

इसमें ८४ ६ % पानी, २ ५ % खनिज पदार्थ, ५ १ % प्रोटीन, ० ४ % वसा, ७ १ % कार्बोहाइड्रेट, ० ३७ % कैलशियम, ० ११ %

पात्रोग्न, १८१ मिर्जान प्रति रुपरेखा के साथ
जांग ली हुई है।

सरसों की नाल का शाक

भरमो पी नाल रचिददा ॥ ३ ॥ ३ ॥ ३ ॥
यह और द्रव दो इ दार्द ॥ ४ ॥ ४ ॥ ४ ॥
इनमें ६६४०० पानी ॥ ५ ॥ ५ ॥ ५ ॥
९१% दला, ४०% वादौलत ॥ ६ ॥ ६ ॥ ६ ॥
पात्रकारस १० मिलीताम प्रति नी गाम ॥ ७ ॥ ७ ॥ ७ ॥
की जांच नहीं हुई है।

यह गरम होता है और जलन दैश वाला है, ८ ॥ ८ ॥ ८ ॥
जिसकी दलह से यह निन्दित कहा गया ॥ ९ ॥

हिलमोचिका—हुरहुन

यह नूजन, कोड, चक, पित जादि गाना का एक है।

शालिच

यह दीपन, तिक्त, प्लीहा, घर्स, चक आंव वाल नाशक है।

पीला सूर्यावर्त—हुरहुज पीला

यह तीता, वस्तेला और कट्टा है, यह गरम सार्व, रक्ष और हलता है, चक, रक्तमित, रक्षास, कान, अरुचि, ज्वर, दिस्फोटक, कोड, प्रमेह, रक्तदोष, योनि रोग, हृनि और पाप्डु रोग नाशक है।

तरकारी बनाई जाती है। बीज बहुत सोधा और स्वादिष्ट होता है। कटहल तन्दुरस्त आदमी को कभी कभी साना चाहिए। रोगियों के खाने लायक यह नहीं है। इसकी एक और जाति होती है उसे कटहरी कहते हैं।

इसमें ८४० % पानी, ०६ % सनिज पदार्थ, २६ % प्रोटीन, ००३ % वसा, ६४ % कार्बोहाइड्रेट, ००३ % कैलशियम, ००४ % फासफोरस, १७ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

कटहल के बीज

यह वीर्यवर्द्धक, मधुर, भारी (देर में पचने वाला) मल को बांधने वाला और मूत्र साफ़ लाने वाला है।

इसमें ५१६ % पानी, १५ % सनिज पदार्थ, ६६ % प्रोटीन, ०४ % वसा, ३८४ % कार्बोहाइड्रेट, ००५ % कैलशियम, ००१३ % फासफोरस, १२ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

बड़हर

कच्चा बड़हर विष्टम्भी, गरम, भारी, खट्टा, जठराग्नि को नष्ट करते वाला, खून बढ़ाने वाला त्रिदोषवर्द्धक, और आँसो के लिए हानितारक है। इसका दूध के साथ विरोध है। जब तक राया हुआ बड़हर पच न जाय, दूध न पीना चाहिए और न दूध की बनी चीजें सानी चाहिए। इसके फूल की तरकारी बनती है, यह कुछ सद्गुर होता है।

केला

कच्चा केला स्वादु, शीतल, विष्टम्भी, कफनाशक, भारी और स्निग्ध

होता है। यह क्षत (फेफड़े का धाव), क्षय, रक्तपित्त दाह वादी और तृपा को नष्ट करता है। कच्चा केला हानिकर होता है। उसको या तो उबाल कर खाना चाहिए या पाल डालकर पका लेना चाहिए। केला के साथ मठा और दही का स्योग अच्छा नहीं है।

इसमें ७३.४% पानी, ०.७% जनिज पदार्थ, ११०% प्रोटीन ०.१% बना २४.७% कार्बोहाइड्रेट, ०.०१% कैलशियन ०.०३% फासफोरस, ०.५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, १२४ इ० य० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, दहुन ही कम, ६ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

केले का फूल

यह नव्युर चिकना, भारी, कपेला, शीतल और स्तिंख है। यह रक्त-पित्त, क्षय और वातपित्त नाशक है।

हरफारेवड़ी

यह भारी, स्ख, अन्त, रोचक, न्वाहु, विराद और वर्षेला होता है।

ककड़ी

यह भारी स्ख नव्युर शीतल पित्त को शाल दर्जे वाली, रचिकर्ता, और भान को पैदा दर्जे वाली है। यह कच्ची भी साईं जाती है और पका कर भी। कच्ची बड़वी भी होती है वह नहीं साईं जाती है।

इसमें २६.४% पानी, ०.३% जनिज पदार्थ ०.४% प्रोटीन ०.१% दना, २.८% कार्बोहाइड्रेट, ०.०१% टैनिन ०.०३% फासफोरस, १.५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, विटामिन ए नाननाम ३० इ० य० प्रति सौ ग्राम विटामिन बी, ७ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

खीरा

यह शीतल, स्वादिष्ट और नाश ठोका है। विलग्गुा मुतायम खीरा दाह, रक्तपित, पित्त और तृपा को दूर रखता है।

खरबूजा

यह बल बढ़ाने वाला, म्निध, वृष्य, कोठे को शुद्ध करने वाला, मूत्र लाने वाला, भारी, शीतल, पित्त और वात नष्ट करने वाला होता है। कच्चे सरबूजे की तरकारी बनती है।

सिंधाड़ा

यह शीतल, स्वादु, गुरु, वृष्य, कपेजा, ग्राही, शुद्धकारक, वात और कफकारक, पित्त, रुधिर विकार और दाह नष्ट करने वाला है। यह कल्पा भी खाया जाता है और उचाल कर भी। इसकी तरकारी भी अच्छी बनती है। कहीं कहीं लोग मसाला और कडवा तेल डालकर औचार बनाकर रखते हैं। इसका औचार स्वादिष्ट होता है।

इसमें ७०% पानी, ११% खनिज पदार्थ, ४७% प्रोटीन, ०३% वसा, २३६% कार्बोहाइड्रेट, ००२% कैलशियम, ०१५% फासफोरस, ०८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, और २० इ० य०० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम होता है। शोप विटामिनों की जाँच नहीं हुई है।

कोहड़ा

यह वात कुपित करता है, मन्दाग्नि बढ़ाता है, पित्त उत्पन्न करता और कफ नाशक है। स्वादिष्ट और भारी होता है। कोहडे का ही भेद सफेद कोहडा है जिसे पेठा कहते हैं किन्तु दोनों के गुणों में बहुत अन्तर है, पीले कोहडे को काशीफल भी कहते हैं। यह रोगी के खाने की चीज नहीं है।

उपयोग

बागीफल का उठल पूँज कर लगाने से बिन्दु का रंग चाहे हो जाता है।

पेठा (सफेद कुम्हड़ा)

पेठा वीर्य को दर्कता है और मूत्र के विकार दो नष्ट करता है। यह वृक्ष, भारी तथा शीतल है और रक्तविन्द को शान करता है और अम्ल प्रिति (Acidity) से लाभदायक है।

इसमें २६००% पानी ०३०% जटिल पदार्थ ०००% प्रोटीन ०१% वसा ३२% कृतदोहाइड्रोइट ००३% वैल्गियन ००२% फ्लास्टोरल, ०६ मिलीग्राम प्रति नौ ग्राम लोहा विटामिन ए नाम नाम विटामिन बी, २१८० मू० प्रति नौ ग्राम और विटामिन नौ १ मिलीग्राम प्रति तीन ग्राम होता है।

उपयोग

(१) पेठा के रस में नींवी मिला कर खाने से अम्लपिण शान होता है।

(२) पेठा का रस शर्कव और कोदो के नगा दो दूर करता है।

(३) पेठा का दीज पीन वर्त नाभी के नीचे लेप लाने से रक्त हुआ प्रोग्राम खुल जाता है।

(४) कोदो और मैन्यूल के कारण उत्पत्त रोगी दो ग्राम तोला पेठे का रस और तीन ग्राम लहू एक में मिला कर चिलाता चाहिए। इसमें मद (नगा) दूर जाता है।

(५) कुछ मिला पेठे का दीज ६ ग्राम और लूट दो चूर्च छेट मासे लेकर ३ ग्राम शहद में डाल कर सूख मिलावे और चाढ जाए। इसमें उत्पाद रोग नष्ट हो जाता है।

(६) पेठे और रीरे के बीज पानी में पीस कर पेटू पर लेप करने से रुका हुआ पेशाव खुल जाता है और पेशाव आ जाने से रोगी की सब तरकीफ दूर हो जाती है ।

(७) पेठे के रस में गुड़ और जवामार डाल कर खाने से पेशाव की रुकावट दूर होती और पेशाव में शर्क्करा आना और पथरी रोग नष्ट हो जाते हैं ।

गूलर

गूलर कफ, पित्त और रुधिर के विकारों को दूर करने वाली, मधुर, शीतल, भारी, स्ख और कफैली होती है । घाव से मचाद निकाल कर उसको भरती है । इसका उदाल कर भर्ती भी बनाया जाता है और तरकारी भी । यह खाने में स्खी लगती है पर वहुत गुणकारी है ।

तरोई

तरोई की दो किस्में हैं पहली मीठी तरोई और दूसरी कडवी तरोई ।

तरोई पित्त को शान्त कर कफ और वात को बढ़ाती है । अग्नि को दीप्त करती है । यह मधुर और शीतल होती है । इसका छिलका न निकालना चाहिए ।

कडवी तरोई कफ, पित्त शान्त करती है और वात उत्पन्न करती है । पाक में कटू होती है । यह सारक और कथ करने वाली होती है । इसका शाक कडवेपन के कारण नहीं खाया जाता । मीठी तरोई ही शाक के लिए लेनी चाहिए ।

इसमें ६५४% पानी, ० ३% खनिज पदार्थ, ० ५% प्रोटीन, ० १% वसा, ३ ७% कार्बोहाइड्रेट, ० ०४% कैलशियम, ० ०४% फासफोरस, १ ६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ५६ इ० यू० विटामिन

प्राचीन भाषा, जो इसे बहुत अच्छी तरीकी से व्याख्या करती है।

प्रयोग

- (१) एवं उपर्युक्त शब्दों का अर्थ निम्नांकित है—
प्राचीन भाषा,
- (२) एवं उपर्युक्त शब्दों का अर्थ निम्नांकित है—
द्वारा देखी दी गई वस्तु का विवरण है।
- (३) एवं उपर्युक्त शब्दों का अर्थ निम्नांकित है—
द्वारा देखी दी गई वस्तु का विवरण है।
- (४) एवं उपर्युक्त शब्दों का अर्थ निम्नांकित है—
द्वारा देखी दी गई वस्तु का विवरण है।
- (५) एवं उपर्युक्त शब्दों का अर्थ निम्नांकित है—
भवता है।
- (६) एवं उपर्युक्त शब्दों का अर्थ निम्नांकित है—
ज्ञाती जानी जाती है।

परबल

परबल की दो विधियाँ हैं। पहली विधि द्वारा द्वितीय विधि द्वारा परबल।

मीठा परबल यक्त विशाल, दाढ़, रक्षा द्वारा दिल और शरीर का रूप है।
यह उष्ण, बड़ा और मानव (द्वन्द्व लानेवाला) नहीं किया जाता है।

तीता परबल अनिदीपन, मिठ्या और राम है इसका है। लोटी, फिरोज़,
खलविकार और कृष्ण रोग वा नाम वन्ना है। इसका दोष वृद्धि है।

मीठे परबल वा पर तीते दोनों जो शरीर का है और दोनों
कफ को नष्ट करती है।

तीते परवल की पत्ती कफ और पित्त को शान्त करती है। इसका फल तीनों दोषों का नाश करता है।

तरकारी मीठे परवल की ही बनाई जाती है। उम्दा तरकारियों में इसका पहला स्थान है। यह तरकारी रोगी भी खाते हैं और निरोगी भी। मौसिम में खूब खाना चाहिए। इसका छिलका नहीं उतारना चाहिए।

इसमें ६२.३% पानी, ०.५% खनिज पदार्थ, २०% प्रोटीन, ०.३% वसा, १.६% कार्बोहाइड्रेट, ०.०३% कैलशियम, ०.०४% फासफोरस, १.७ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

उपयोग

(१) कड़वा परवल खूब वारीक पीस कर पिलाने से विष उतर जाता है। इससे क्य होती है और विष निकल जाता है।

(२) कड़वे परवल की जड़ की नस्य (सुँधनी) सूँधने से सर्प का काटा हुआ रोगी वच जाता है।

(३) कड़वे परवल की पत्ती पानी में पीस कर कपड़े से छान से। इस रस को सिर पर लगाने से सिर पर बाल निकल आते हैं।

(४) कड़वा परवल और नीम की पत्ती पानी में उबाल कर उस पानी से फोड़ा धोना चाहिए। इससे धाव साफ होकर जल्द भरता है।

तुम्बी

इसको लौकी भी कहते हैं। तुम्बी कफ और पित्त को शान्त करती है। यह धातु को पुष्ट तथा गाटा करती है। एवं वृत्त्य, रुचिकारी तथा भारी है। एक प्रकार की कडवी लौकी भी होती है उसकी तरकारी नहीं बनती और न साई जाती है। लौकी कच्ची भी साई जा सकती है। कभी कभी भयकर रोग जैसे—राजयक्षमा—तक कच्ची लौकी के पर्य

पर रहने से आरान हो जाते हैं।

इसमें ६२ ६% पानी, ० ६% सनिज पदार्थ, १ ४% प्रोटीन, ० १% वसा, ५ ३% कार्बोहाइड्रेट, ० ० १% कैल्शियम, ० ० ३% नायकोरस, ० ७ मिलीग्राम प्रति नौ ग्राम लोहा, ८४ ८० यू० विटामिन ए प्रति नौ ग्राम, २० ८० यू० विटामिन बी, प्रति नौ ग्राम, २ मिलीग्राम विटामिन नी प्रति नौ ग्राम होता है।

उपचोर

- (१) रखविक्त में लौकी वी तरकारी जानी चाहिए।
- (२) लौकी वी तरकारी नदीन मूलाद में लाभदायक होती है। वेदल उदाल कर दिना नमक नस्ताले के सानी चाहिए।

नेनुआ

पर दात उत्तम वरता है और शाखान दान्द, वृद्ध, स्त्रिय दौर महार होता है। पर हुनि रोग (पेट में दीर्घे) उत्तम वरता है उच्च छप (जान) चाहिए है। नेनुआ और मूली नियन्तर तातरी दार्द चाही है। पर अद्य न्यायिक दौर लाभदायक हो जाती है। यहां नेनुआ नहीं रासा रहा।

स्त्रुतिया

पर हुच्च पो लायदा नौर दीरा है। यह से दीरा दीरा है, परठी तपारी है। नीमिज ने रह रही दर्हिल।

रुक्षर

पर रुक्षर दीरा है दीरा दीरा है। यह से दीरा दीरा है, परठी दीरा दीरा है।

रुक्षर है दीरा दीरा दीरा दीरा है। यह से दीरा दीरा है, परठी दीरा दीरा है।

कुन्द्रु का फून कामता, गुजनी और पित को शान्त करता है।

इसागी जड़ धातु बड़नी है। राग-नांव का दाह, अम और वमन को नष्ट करती है। यह शीतल तोनी है और प्रभेह को दूर करती है।

कुन्द्रु में ६३ १% पानी, ० ५% गनिज पदार्थ, १ २% प्रोटीन, ० १% वसा, ३ ७% कार्बोहाइड्रेट, ० ०४% कैलशियम ० ०३% फासफोरस, १ ४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २६० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, २८ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

भिंडी

यह मलरोधक, रुचिकारक, वृप्य, ग्रस्त और गरम होती है। इसकी तरकारी बनती है और यह कच्ची भी राउं जाती है। मुलायम भिंडी ही काम लायक होती है। यह बहुत ही धातु पौष्टिक है। प्रातःकाल २-३ भिंडी खानी चाहिए। यह तन्दुरुस्त ग्रादमियों के रूब खाने की चीज है।

इसमें ८८ ०% पानी, ० ७% खनिज पदार्थ, २ २% प्रोटीन, ० २% वसा, ७ ७% कार्बोहाइड्रेट, ० ०६% कैलशियम, ० ०८% फासफोरस, १ ५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ५८ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, २१ इ० यू० विटामिन वी, प्रति सौ ग्राम, विटामिन वी, काफी, १६ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

खेखसा

यह तीनों दोपो को शमन करता है। ग्रन्ति दीपन करता है और कड़वा होता है।

खेखसा का पत्ता तीनों दोपो को शान्त करता है, और बीर्य बढ़ाता है। यह घवासीर, हिचकी, साँसी और श्वास को नष्ट करता है।

खेसता वा फन तीनों दोषों को शान्त करता है। दाँती, प्रमेह और रक्तास में सानदायक है। गुल्म और गूल रोग को नष्ट करता है और पाक में कट्टु होता है। यह अग्नि दीपन करता है, हृदय की पीड़ा शान्त करता है।

उपयोग

- (१) खेसता की तरकारी प्रमेह और अर्धचि को दूर करती है।
- (२) खेसता की जड़ पानी के नाय सिल पर पीस बर विच्छू के काटे हुए स्थान पर लगाने ने दिप उत्तर जाता है।
- (३) ककोडे (खेसता) की गांठ का चूर्ण चीनी के साथ लेने से खूनी व्यवसीर आराम हो जाता है।
- (४) खेसता की जड़ विप नाशक है। यह सर्प विप को नष्ट करती है।

चिंचिडा

यह वात-पित्त नाशक, बलकारी, पथ्य और रुचि उत्पन्न करने वाला है। यह अत्यन्त हितकर है। यह परवत्त से गुण में किंचित ही कम है।

इसमें १४ १ % पानी, ० ६ % सनिज पदार्थ, ० ५ % प्रोटीन, ० ३ % वसा, ४ ४ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०५ % कैलशियन, ० ०२ % फासफोरस, १ ३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, १६० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, और विटामिन सी नाममान होता है। शोप विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

करेच्चा

यह वायुगोला, कफ, कृमि, व्यवसीर और पित्त को शान्त करता है। यह जठरग्नि तथा रुचि को दृटाना है और दृप्य तथा बलदायक है।

सहिजन

सहिजन आँखों को लाभकारी है, और रक्तपित्त को कुपित करता है। यह दाह उत्पन्न करने वाला, सग्राही और शुक्र (वीर्य) पैदा करने वाला होता है तथा दीपन, रोचन और मधुर है। इसकी फली, फूल और पत्ती तीनों की तरकारी बनती है।

सहिजन की पत्ती

यह वात और कफ को शान्त करती है, गरम और दीपन होती है। यह कृमि रोग नाशक है।

इसमें ७५० % पानी, २३ % सनिज पदार्थ, ६७ % प्रोटीन, १७ % वसा, १३४ % कार्बोहाइड्रेट, ०४४ % कैलशियम, ००७ % फासफोरस, ७० मिलीग्राम प्रति सी ग्राम लोहा, ११३३० इ० य०० विटामिन ए प्रति सी ग्राम, ७० इ० य०० विटामिन बी, प्रति सी ग्राम, २२० मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सी ग्राम होता है।

सहिजन की फली

यह कफ पित शान्त करती है और कपेली होती है। यह धय, गुलम, कृमि और शूल को नष्ट करती है।

इसमें ८६६ % पानी, २० % सनिज पदार्थ, २५ % प्रोटीन, ०१ % वसा, ३७ % कार्बोहाइड्रेट, ००३ % कैलशियम, ०११ % फासफोरस, ५०३ मिलीग्राम प्रति सी ग्राम लोहा, १८४ इ० य०० विटामिन ए प्रति सी ग्राम, १२० मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सी ग्राम होता है। शेष विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

उपयोग

(१) सहिजन की छाल का दाढ़ा हिचकी को बन्द करता है।

(२) सहिजन के पत्तों को पीस कर ग्रांखों पर रख कर पट्टी बानने ते ग्रांख की पीड़ा जाती रहती है।

(३) नहिजन की छाल का रस गरम वर कान मे डालने ने कान वा दर्द आराम हो जाता है।

(४) नहिजन की छाल का रस, रीठा का रस और बड़वी नरेंद्र जा एक मे मिला कर उपर ने काली जीरी का चूर्ण लाल कर पिनाव। इससे सर्प विष निवारण होता है।

(५) सहिजन की छाल का रस और दूध एक मे मिलाकर पीने ने सखिया का विष उत्तुता है।

(६) सहिजन की छाल का चूर्ण धी मे मिलाकर गरम कर अच्छाय पर लेप बरने ने बफ और बात ने उत्तम हुई भूजन नष्ट हो जाती है।

(७) सहिजन की जड़ पीस बार कपडे मे छान कर शहद मिला कर चाटने से अत्तर्विद्रधि (भीतरी झोडे) मे लाभ होता है।

(८) सहिजन दो पत्ती और बड़ा तेल समान भाग लेकर पीने और चोट पर लेप करे। यह लेप चोट मे लाभ पहुँचाता है।

(९) सहिजन की जड़ की छालपील दर दाद पर लेप बरने ने दाद नष्ट होती है।

कौंच (देवर्च)

कौंच बात, यक और लग्नित भी इन्हने बरता है। यह दातरी और द्रष्टव्य नाम रहा है। इसकी एक जीवनशास्त्री यानी है। इसमें रोबें होते हैं। शरीर मे ये रोबे यदि या राहे हो तो तुम्हारी उम्मा हो जाती है। यह रोबे उदाद तर इन्हीं ने यह उसे तराशी बराद लाती है। इसकी वजारी दरी पाहुचानी भूमध्यी जाती है। तबुहुम्म जारमियों दे राहे जी चीज़ है। दोनों इन्हीं मो नहीं रोए रहते।

उपयोग

(१) कीच का बीज जल में पीस कर, दिन में कई बार, वद पर लेप करने से वद अच्छी हो जाती है।

(२) कीच के बीज को पीस कर विच्छू के डक मारे हुए स्थान पर लगाने से विच्छू का जहर शान्त हो जाता है।

(३) कीच के बीज, गोखरू, सतावर और विदारीकन्द का चूर्ण बनाकर वरावर की मिश्री मिला दे और अपने अग्नि बल के अनुसार खावे। इससे बल वीर्य बढ़ता है और शरीर में ताकत आती है।

करैला

करैला दस्तावर, कडवा, शीतल और हलका होता है। यह बादी नहीं करता है। खून के विकार, कफ, पित्त, ज्वर, कृमिरोग, प्रमेह और पाण्डु रोगों को समूल नष्ट करता है। क्वार में करैले की तरकारी हानिकर होती है।

इसमें ६२.४% पानी, ०.८% सनिज पदार्थ, १.६% प्रोटीन, ०.२% वसा, ४.२% कार्बोहाइड्रेट, ०.०३% कैलशियम, ०.०७% फासफोरस, २२ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २१० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, २४ इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, बहुत कम और ८८ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

छोटा करैला

इसमें ८३.२% पानी, १.४% सनिज पदार्थ, २.६% प्रोटीन, १.०% वसा, ६.८% कार्बोहाइड्रेट, ०.०५% कैलशियम, ०.१४% फासफोरस, ६.४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २१० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, २४ इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, बहुत कम और विटामिन सी ८८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम होता है।

उपचोग

(१) करेले की पत्ती वा रस और जीरे का चूर्पे एक में निला कर शीतल्दर में पिलाना चाहिए।

(२) हन्दी का चूर्पे और करेले के पत्ते का रस पिलाने से कम होती है और इससे दब्बों का अफरा (पेट फूलना) शान्त हो जाता है।

(३) करेले की जड़ पीन कर दुध दिन तक लातार पिलाने से पारे का फूट निकलना आराम होता है।

(४) करेले वौं पत्ती के रस में बाली निर्चं पीत कर आंखों में आंजने से रत्नायी अच्छी हो जाती है। तीन दिनों तक यह अजन लगाना चाहिए।

(५) करेले के पत्तों का अदवा करेले का रस एक घोटी चमची भर घोड़ी शकर निला कर पीने से बवासीर में लान होता है।

(६) करेला के पत्ते वा रस, गाय का धी और पित्तपापडे का रस तीनों को एक में निलाकर सिर पर लेन लगाने से पित्त से उत्पन्न सिर दर्द फौरन हलका हो जाता है।

(७) करेला का रस गरम कर कान में घोड़ने से कान का दर्द दूर हो जाता है।

बैंगन

बैंगन कक्क को शान्त करता है। शुक (वीर्य) को बढ़ाता है। च्वर और बात को नष्ट करता है। यह तीव्र, उत्प, पाक में बहु और रक्त उत्पन्न करने वाला तथा हलका होता है।

बतिया दौन पद्ध होता है। जिसमें दीज पड़ जाते हैं वह उत्तना गुण-कारी नहीं होता। यह कच्चा भी खाया जा सकता है। इसका छिलका न उत्पन्न करता वाला तथा ही खरीदना चाहिए।

डाल का पका बैंगन पित्त उत्पन्न करता है और भारी होता है।

कज्जा वेगन लाल-पित्त शान्त रखता है।

इमे ६१.५ % पानी, ०.५ % गनिज पदार्थ, १.३ % प्रोटीन, ०.३ % वसा, ६.४ % कार्बोलाइट्रैट, ०.०२ % कैल्चियम, ०.०६ % फानाफोरन, १.३ मिनीग्राम प्रति मी ग्राम लोहा, ५.८० यू० विटामिन ए प्रति सी ग्राम, १५.८० यू० विटामिन बी, प्रति मी ग्राम, विटामिन बी, काफी, और २.३ मिनीग्राम विटामिन भी प्रति सी ग्राम होता है।

उपयोग

(१) धत्तूरे के विष को नष्ट करने के लिए वेगन का तीन तोला रस पीना चाहिए। यह रस कई बार पीना चाहिए।

(२) वेगन भून कर सुहाता सुहाता गाँठ पर बाँधने से गाँठ का दर्द जाता रहता है।

(३) वेगन और पोस्ता, कुचल कर पानी में छोटे। इसी पानी से हाय-पांव घोवे। इससे शीत के पसीने बन्द हो जाते हैं।

(४) वेगन की जड़ पानी के साथ घिसकर आंखों में लगाने से आंख की फूली नष्ट हो जाती है।

(५) वेगन भून कर और उसमे हल्दी और प्वाज मिला कर चोट पर बाँधने से चोट का दर्द दूर होता है।

सेम

हरी और सफेद—दोनों सेम मधुर, मेघाजनक (बुद्धि बढ़ाने वाली) दीपन और कसौली होती है।

काली सेम अरुचि का नाश करती है। यह पित्त नाशक, कड़वी, मधुर, शीतल और भारी होती है।

गोजिया सेम अग्नि को मन्द करती है। वात नाशक है। शुक्र का नाश करती है। यह कफ पित्त उत्पन्न करने वाली, गरम, वृद्ध्य, रुचिकारक,

और भारी होती है। तन्हुरन्त आदमियों को कभी कभी खानी चाहिए।

इसमें ८२.४% पानी, १०% सनिज पदार्थ, ४५% प्रोटीन ०१% वसा, १००% वादोहाइड्रेट ००५%, कैल्शियम ००६%, फास्टफोरेस्ट, १६ मिलीग्राम प्रति ग्राम लोहा, और १२ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति ग्राम होता है। शेष विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

चार की फली (वनस्पति)

यह बात, वक्फ उत्तम वर्ती है, पित्त शान्त वर्ती है। रस्सी, भारी और दस्तावर होती है।

इसमें ८२.५% पानी, १४% सनिज पदार्थ, ३.६% प्रोटीन ०२% वसा, ६६% वादोहाइड्रेट, ०१३% कैल्शियम, ००५% फास्टफोरेस्ट, ५८ मिलीग्राम प्रति सी ग्राम लोहा, ३३०-२० यू० विटामिन ए प्रति सी ग्राम, और ४६ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सी ग्राम होता है। शेष विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

सेनर का फूल

सेनर का फूल यह को नह वर्ता है और दाढ़ी को बुनिय बना है। पित्त दराना है यह भारी और मन्दानियरस है।

उपयोग

सेनर के फूलों का दाढ़ी भी में दौड़े हर मेदा नह छाल व सत्त्वे से प्रदर रोगों को दूर करता है।

फूली

बदरी का एक घराज और दिन्द यो उत्तर वर्ता है। यह विन

शान्त करता है, रुधिर विकार और वादी के विकार को दूर करता है। यह स्तम्भनकर्ता, स्वादिष्ट, भारी और शीतल होता है।

टिंडा

टिंडा मूव्र और पथरी रोग को दूर करता है। कफ और पित्त शान्त करता है। यह रक्ष, नचिकारी, वातल, दस्तावर और शीतल होता है।

इसमें ६२ ३ % पानी, ० ६ % सनिज पदार्थ, १७ % प्रोटीन, ० १ % वसा, ५ ३ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०२ % कैलशियम, ० ०३ % फास-फोरस ० ६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २८ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनों की जाँच नहीं हुई है।

सुअरा सेम

यह सेम जठराग्नि को मन्द करती है। वात नाशक और कफ पित्त बढ़ाने वाली होती है। यह वृष्य तथा रुचिकारी है और मल को बांधती है।

अगस्त

अगस्त वात पैदा करने वाला, कडवा, शीतल तथा रक्ष होता है। इसके फूलों का शाक बनता है।

इसमें ७६ ७ % पानी, ३ १ % सनिज पदार्थ, ८ ४ % प्रोटीन, १ ४ % वसा, ८ २ % कार्बोहाइड्रेट, १ १३ % कैलशियम, ० ०८ % फासफोरस, ३ ६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ६००० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनों का अन्वेषण नहीं हुआ है।

उपयोग

(१) इसके पत्तों का रम हींग के माय सुंधाने से चौथेया ज्वर दूर हो जाता है।

(२) अगस्त के पत्तों की पुनर्टिन बांधने से नूजन और चोट में लाभ होता है।

(३) इसके फूलों का साग खाने से रत्नांशी दूर होती है।

(४) इसके पत्ते वा रस मनने से युजली मिटनी है।

(५) इनके पत्तों के रस की नास लेन से निर वा दर्द और जुकाम नष्ट होता है।

बोड़ा (लोविया)

यह तीन प्रकार का होता है—लाल, सफेद और काला। जितना दाना बढ़ा होता है वह उतना ही उत्तम है। यह गुरु, मधुर, कपाय, तृप्तिकारक, सारक (दस्त लाने वाला) स्ल्स, दायुवर्द्धक, रुचिप्रद, स्तन्यजनक (दूध बढ़ाने वाला) और अत्यन्त बलदायक होता है।

नीबू

यह वातनाशक, हलवा, दीपन, खट्टा और पाचक होता है, कीड़ों को नष्ट करने वाला, पेट के दर्द वो दूर करने वाला, रुचि उत्पन्न करने वाला है। मन्दाग्नि, हैंजा, क्षयरोग, विष दिकार और कन्जियत में इसका सूब प्रयोग करना चाहिए।

इनमें ८४ ६% पानी, ० ७% खनिज पदार्थ, १ ५% प्रोटीन, १००% वसा, १० ६% कार्बोहाइड्रेट, ० ०६% कैलशियम, ०००२% फासफोरस, ० ३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २६ इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए होता है और इसके रस में ६३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। शेष विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

नीबू बहुत ही स्वास्थ्यवर्द्धक है। पानी में नीबू का रस मिलाकर प्रति दिन पीने से स्वास्थ्य बढ़ता है और रोगनाशक शक्ति बढ़ती है। दाल और तरकारी में मिलाकर खाने से चीजें तो स्वादिष्ट हो ही जाती हैं जल्दी

पचती भी है। हैंजे के दिनो मे इसका इस्तेमाल न भूलना चाहिए। चीनी के साथ इसका रस हैंजे की दवा हो जाता है। एकजीमा और दाद पर इसका रस लगाने से लाभ होता है। इसका रस हाथ पाँव मे लगाने से हाथ पाँव नहीं फटते। कीमती फेस क्रीम से भी यह अच्छी चीज है। इसकी शाक तरकारी नहीं बनती पर शाक तकारियो का जायका बढ़ाने के काम मे यह आता है।

लाल मिर्च

यह पित्त बढ़ाने वाली, कफ नष्ट करने वाली, दाह उत्पन्न करने वाली, है और अजीर्ण, तन्द्रा, विषूचिका, मोह, प्रलाप, ब्रण, स्वरभेद और अरुचि को दूर करने वाली है। नाड़ी की गति यदि क्षीण हो गई हो, इन्द्री शक्ति नष्ट हो गई हो और घोर सन्निपात रोग हो तो भी इसका उपयोग अत्यन्त लाभदायक होता है। इसके फल की मात्रा एक रत्ती है।

इसमे १०० % पानी, ६ १ % खनिज पदार्थ, १५ ६ % प्रोटीन, ६ २ % वसा, ३ १ ६ % कार्बोहाइड्रेट, ० १६ % कैलशियम, ० ३७ % फासफोरस, २ ३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ५७६ इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए, और ५१ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। शेष विटामिनो की जांच नहीं हुई है।

हरा मिर्च

इसमे ८२ ६ % पानी, १० % खनिज पदार्थ, २, ६ % प्रोटीन, ० ६ % वसा, ६ १ % कार्बोहाइड्रेट, ० ० ३ % कैलशियम, ० ०८ % फासफोरस, १ २ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ४५४ इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए, १११ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। शेष विटामिनो की जांच नहीं हुई है।

मिर्ची सूखा भी याया जाता है और हरा भी। हरी मिर्च अगर अधिक

खाई जाय तो जलन्धर (जलोदर) रोग उत्पन्न होता है और पित्त के दिग्ड जाने से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। हरी मिर्च भोजन में सूचि उत्पन्न करती है और कुछ दिन तेवन करने से प्रमेह में लाभ होता है। सूखे मिर्च लाल और पीले दो रंग के होते हैं। मिर्चा कच्चा ही दाँत से चवा कर खाया जाय तो अधिक गुणकारी होता है लेकिन अधिक मिर्चा खाने में बलवीर्य की हानि होती है। धी में भूत कर या नमक और खटाई के साथ ढोड़ी भाजा में मिर्ची लाभकारी होता है। लाल मिर्च सूखी होती है और वफ के रोगों को दूर करती है। पीली मिर्च गरम है, बलवद्धक है और शरीर की सर्दी को दूर करती है। वह बात पित्त कफ को सनान अवस्था में रखती है। नक्खन के नाम खाने से दुष्ट वाई वा रोग दूर होता है। दही और भठे में में डाल कर खाने से शरीर पुष्ट होता है और कीड़े मर जाते हैं। हरी धनिया के फूल और लाल मिर्च एक में खाय तो जोड़ो का दर्द दूर हो जाता है। मिर्ची दो चार रन्ती से ज्यादा नहीं खाना चाहिए। कहीं कहीं लोग निर्चे की तरक्कारी बना बर खाते हैं।

अध्याय १०

कन्द शाक

इनका खाने वाला भाग भूमि के अन्दर होता है इसी कारण इनको कन्द शाक कहते हैं। भूमि के भीतर दबे रहने के कारण उन पर सूर्य की किरणें नहीं पड़ती परन्तु डाल पत्तियों पर जो धूप पड़ती है उसका बहुत कुछ असर उनपर भी पड़ता है। ये देर में पचने वाले होते हैं। इनमें प्राय विटामिन ए की कमी रहती है। खनिज लवण इनमें होते हैं और विटामिन वी भी पाये जाते हैं। पीली गाजर में विटामिन ए पाया जाता है। पीले रंग के फल और शाक तरकारियों में चाहे वे कन्द ही क्यों न हो यह विटामिन पाया जाता है। इनमें विटामिन सी भी होता है। आग पर पकाने से इनका विटामिन नष्ट हो जाता है। इनका छिलका उतारने से ये कम गुण वाले हो जाते हैं, विशेषकर आलू। अगर आलू का छिलका उतारना ही हो तो उवालकर छील लेना चाहिए। कुछ कन्द शाक जैसे अरुई, वण्डा, आदि बहुत देर में पचते और कब्ज करते हैं तथा आंव पैदा करते हैं। वे सर्वसाधारण के खाने योग्य नहीं। ऐसे कन्द तनुरस्त लोग कभी कभी सा सकते हैं।

आलू

आलू रूक्ष तथा दुर्जर है और रक्तपित्त को नष्ट करता है। यह शीतल, भारी, मधुर, विषभी और मल मूत्र उत्पन्न करने वाला है। यह रोगियों के काम की चीज नहीं है। तनुरस्त आदमियों को ही खाना

चाहिए। इसके साथ कोई हरी फलदार भाजी या पने वाला शाक कच्चा या पकाकर खाने से प्रच्छा रहता है।

आलू में पोषकत्व पूर्ण रूप ने पाया जाता है। इसमें नवजन्म (New birth) का दोष कम होता है। जिन पानी में चान् रखना उत्तम रूप रूप बोंबना नहीं चाहिए क्योंकि उस पानी में विटामिन और झार घुसे रहते हैं।

इसमें ७४.६% पानी ०.१० ग्रॅम प्रति वर्ष ०.२० ग्रॅम ब्रोटोन ०.०५ वला, २२.६% वार्डोटेक्ट ०.१०० ग्रॅम पैनीयन ०.३१ ग्रॅम ०.३ मिलीग्राम प्रति नींवान नींव १०० दू० विटामिन ०.३५ दू० ग्राम, २० दू० यू० विटामिन दी, प्रति नींवान विटामिन बै ०.३५ अधिक, और ६० मिलीग्राम विटामिन से छून मींवान हान है।

सिमला आलू (पहाड़ी)

इसमें ५८.६% पानी १००% लॉन्ड रेस्प ०.०५% वला, ३८.६% वार्डोटेक्ट ०.११० ग्रॅम पैनीयन ०.३१ ग्रॅम ०.३ मिलीग्राम इनि नींवान लाला 'पहाड़ी' ०.३७ दू० ग्राम और १५ दू० यू० विटामिन दी, प्रति नींवान हान है।

उपरोक्त

जैसे हरी चार एवं लाल चार या लाल लॉन्ड वला चारिं जिसमें उन्हें रखा न जाए। इसके चार लाल या लाल ही इन्हें उन्हीं रखते।

उपरोक्त

उपरोक्त भाजा में दृढ़तमा रहते हैं। दू० भारी, दृढ़तमा दृढ़त-

दोषकारक है। इसके साने से ज्वर, बमन, अतीसार, और कफ के रोग उत्पन्न होते हैं। आयुर्वेद में यही शाक सत्स्वेदज कहलाता है।

मूली

कड़ी और मोटी मूली कफ, वात, गुलम और कृमि रोग को शान्त करती है, ग्राही (काविज), गरम और तीक्ष्ण होती है।

मुलायम मूली

यह तीनों दोपो, दाह, शूल, वात और कफ को शान्त करती है। मूत्रदोप, खांसी और श्वास को दूर करती है। आम, पीनस और उदर रोग को नष्ट करती है। यह खारी, कडवी और अग्निदीपन (तेज करने वाली) होती है, एवं भवुर, पाचक और ग्राही (काविज) है। इनसे शरीर में बल आता है और भोजन में रुचि उत्पन्न होती है।

मूली सफेद

इसमें ६४.४% पानी, ०.६% सनिज पदार्थ, ०.७% प्रोटीन, ०.१% वसा, ४.२% कार्बोहाइड्रेट, ०.०५% कैलशियम, ०.०३% फासफोरस, और ४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ६० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, १५ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

मूली लाल

इसमें ६०.८% पानी, ०.६% सनिज पदार्थ, ०.६% प्रोटीन, ०.३% वसा, ७.४% कार्बोहाइड्रेट, ०.०५% कैलशियम, ०.०२% फासफोरस, ०.५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ६० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, और १७ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

पक्षी मूली

यह नमक के साथ खाने ने हृद्रोग, शूल और अर्द्धा (व्वानीर) को दूर करती है।

पुरानी मूली

यह रक्त के प्रकोप को शान्त करती है। पित्त नाशक, शोषक तथा उत्पन्न होती है। मूली कच्ची भी साई जाती है और तरकारी भी बनती है। बहुत अधिक मूली खाने से खून सराब होता है। ४-६ तोला प्रति दिन खाने की नीज है।

मूली का फूल

यह कफ और पित्त को उत्पन्न करता है।

गोल मूली

यह कफ, वात, पित्त और गुल्म रोग को दूर करती है तथा नीक्षण और उत्पन्न होती है।

मूली की फली

यह कफ और वात को शान्त करती है और उत्पन्न है।

सूखी मूली

यह निदोप, सूजन और विष दोष व्योंग व्योंग शान्त करती है और हृतकी है।

गाजर

गाजर वफ और पित्त को नष्ट करता है, तथा शूल दाह और हृपा को शान्त करता है। यह हृनि, सफ्तर और सचि को दराने वाला है।

यह कच्चा ही खाया जाता है। काले गाजर से विलायती पीला गाजर उम्दा होता है। गाजर के मीसिम में तन्दुरुस्त आदमियों को इसे दूब खाना चाहिए। बहुत से लोग इसका हलवा खाते हैं। स्वाद के लिए वह बहुत अच्छी चीज़ है। पर हलवा बनाने में उसका विटामिन नष्ट हो जाता है। पूरा लाभ उठाने के लिए कच्चा ही खाना चाहिए।

यह रक्त साफ करता है गठिया, यकृत और पयरी रोग में लाभदायक है। यह पीटिक है और बल बढ़ाता है। १५-२० दिन के बाल गाजर खाकर रहने से चर्म रोग में विशेष लाभ होता है। इसका रस खुजली में शरीर में लगाया जाता है। इसकी पत्ती का शाक बनता है।

इसमें ८६० % पानी, ११ % सनिज पदार्थ, ०६ % प्रोटीन, ०१ % वसा, १०७ % कार्बोहाइड्रेट, ००८ % कैलशियम, ००३ % फासफोरस, १४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २०२० से ४३०० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ६० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, और ३ मिली ग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

गाजर की पत्ती का साग

इसमें ८३३ % पानी, २८ % सनिज पदार्थ, ५१ % प्रोटीन, १४ % वसा, ८३ % कार्बोहाइड्रेट, ०३४ % कैलशियम, ०११ % फासफोरस, और ८८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लौह होता है। इसके विटामिनों की ठीक ठीक जांच नहीं हुई है।

उपयोग

(१) गाजर की जड़ स्त्री के दूध में पीसे और उसको नाक से खीचे। इससे हिचकी भाग जाती है।

(२) गाजर की पत्तियों के दोनों तरफ धी लगाकर उसको गरम करे

और उसका रत्न निकाले। एक दो बूँद नाक और कान में डाले। इसमें
झायानीसी झच्छा होता है।

अदरक

यह कहु भारी, तीक्ष्ण, अग्निदीपक भेदक, उष्णवीर्य और कफ-दून
नाशक है। इसमें सोठ के सब गृह भौजूद हैं। रक्तपित्त, दाह कुछ मूल-
धृच्छ ज्वर, तथा शरद और गर्मी के द्रुतगति में अदरक साना दर्जन है।

इसमें ५० ८% पानी १२०० सूक्ष्म पदार्थ, २३०० ग्रोटीन ०८००
वसा, १२ ३% वादेंहाइड्रेट ००२०० वैलशिपन, ००६०० फासफोन,
२६ निलीग्राम प्रति सीं ग्राम लोहा ६७ इ० य० प्रति सीं ग्राम विटामिन
ए और ६ निलीराम प्रति सीं ग्राम विटामिन जी होता है। योग विटा-
मिनों की जांच नहीं हुई है।

भोजन करने के पहले करने तु ऐ अदरक नेधा नमस्क हे नाय रोज साना
चाहिए। इसमें पाचक रन ठीक ठीक बनता है और भोजन ठीक ठीक
पचता है। नदीं जूँड़ाम में भी इसका प्रयोग दिया जाता है। इसमें जल्ला
तरखारी नहीं बनाई जानी लेजिन सारा भाजियो और दाल में त्याद जाने
के लिए लोग इसे डालते हैं। इसमें खाय पदार्थों का दूसरदंड दोष कम हो
जाता है। योडी नाका जे प्रति दिन इच्छी साने की चीज़ है।

प्याज

यह वसवर्द्धक, शुरू उत्पन्नर्त्ता, स्त्रिघ और पाचन होता है। इस
में बड़वा तथा तीक्ष्ण होता है पाच में नमूर तथा दूटे हुए स्नान वो जोन्ने
बाला, कठ वो साफ करने वाला, स्वस्य शक्ति को बढ़ाने वाला, औंखों
को स्वस्त्रदायक और स्वास्थ्य (दीनारी और दृग्गता दूर दर्जे वाला)
होता है।

यह हूँ और हैंजे वे दिनों में झट्टी चोज है। उद्दार, नूराट्च,

प्रोटीन में ज्ञान प्रयोग हानिकर होता है। कच्चा प्याज पेट माफ करने में सहायक होता है। माधारण दुर्बलता में इसके इस्तेमाल से बल आ जाता है। यह उत्तेजक होता है इमलिए वायुधीणता वालों को हानिकर हो सकता है। जाहे के द्विंदों में आम चम्मन प्याज के रस में एक चम्मन शहद भित्ताकर चाटने से धरीर पुष्ट होता प्रोटीन बल बढ़ता है। इसकी पत्तियों का भी शाक बनता है। प्याज कच्ची भी रार्ड जाती है और पका कर भी। कच्चा राना अधिक लाभदायक है।

प्याज घड़ी

इसमें ८६० % पानी, ०४ % सनिज पदार्थ, १२ % प्रोटीन, ११६ % कार्बोहाइड्रेट, ०१८ % कैलशियम, ००५ % फासफोरस, ०७ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ४० इ० यू० विटामिन वी, प्रति सौ ग्राम, और ११ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

प्याज छोटी

इसमें ८४३ % पानी, ०६ % सनिज पदार्थ, १८ % प्रोटीन, ००१ % वसा, १३२ % कार्बोहाइड्रेट, ००४ % कैलशियम ००६ % फासफोरस, १२ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २५ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ४० इ० यू० विटामिन वी, प्रति सौ ग्राम, और ११ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

प्याज का ढंठल

इसमें ८७६ % पानी, ०८ % सनिज पदार्थ, ०६ % प्रोटीन, ०२ % वसा, ८६ % कार्बोहाइड्रेट, ००५ % कैलशियम, ००५ % फासफोरस, ७५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

उपयोग

(१) प्याज भूत दर उभने हल्दी और धी मिलाकर रसा रसा रसा
में दद या गोठ फूट जाती है।

(२) प्याज को बनर वा धी म भन दा कामन रसा रसा रसा
हो जात है।

(३) प्याज को तूब महीन पीस वा साफ पानी में धोजा रसा रसा
इसे गाय के नाजे दही के साथ दाने में आव और रसा के दम्पत दम्पत
हो जाते है।

(४) प्याज का छूट दर निवाल हुआ रसा १ मास रसा रसा
अदरक दा रसा ६ मासो धी ३ मासो सद दा मिलाकर कामन रसा रसा
दतनी है शरीर में दीर्घ उत्पन्न होता है। इस लाला तुष्टि इन दम्पत
चाहिए।

(५) प्याज के पनने हुकडे बनके दही और मिठाई द रसा रसा
गले वी जलन मिटाती है।

(६) प्याज के रस में जग ची अपील मिलाकर मिलान रसा रसा
पाना हो जाते है।

(७) प्याज का रस या पत्ती प्याज रसा द साद रसा रसा
में जाम होता है। यह पद्मा के वीटो दो जामना है। लंगड़ी रसा रसा
मिला मे W C munchn (मिलिम) रसा है। यह रसा या
ल शरीर सर छान्दो लाले दीदो दो रसा रसा रसा।

(८) प्याज की दहर एवं दुखा दर दी मे रसा रसा
दुर्जित शीर ३ दुर्जित शीर मिला दर श्री दिति रसा रसा रसा
होता है।

(९) पी और दीनी मिलाकर दहर दहर दहर मे दहर मे दहर
होता है।

(१०) प्याज को पीन कर बर्दे के उड़ मारे हुए स्वान पर लगाने से तुरन्त जहर उत्तर जाना है।

(११) प्याज को कट कर शहद में मिलाहर कुत्ते के छाटे स्वान पर सगाने ने जहर उत्तर जाना है। उन्होंने लगाने के नाम नाम सफेद जीरा स्याह जीरा, और काली निर्ण दो पीन कर २ मासे नूर्ण खिलाना भी चाहिए। यह उपाय लगातार कई दिनों तक करते रहने से लाभ होता है।

(१२) प्याज का एह गट्ठा हर वस्तु अपने पास रखने से गरमी के दिनों में लू नहीं लगती।

(१३) प्याज का रस पिलाने से बच्चों के पेट के अन्दर के कीड़े भर जाते हैं। बदहमी का रोग अच्छा हो जाता है।

(१४) प्याज और गुड़ कुछ दिन लगातार खिलाने से बच्चे जल्दी बढ़ते हैं।

(१५) प्याज काटकर सूंधने से तिर दर्द भिट जाता है।

लहसुन

इसमें प्याज के समान ही गुण हैं पर वह गरम बहुत है। यह वात विकार में लाभदायक है और उसे समूल नष्ट करता है। यह भोजन को स्वादिष्ट बनाता और शरीर को नया बना देता है। इन्हे भी कच्चा खाना चाहिए पर बहुत थोड़ा। क्लड प्रेशर में अच्छा लाभदायक है। इसका दूध और मीठे के साथ विरोध है। किन्तु प्राचीन आचार्यों ने कही कही दूध के साथ इसके खाने की आज्ञा दी है। यह प्लीहा और वात रोग की अमृत्य और्यधि है। इसकी पत्ती भी खाई जाती है। गरम होने के कारण आयुर्वेदिक चिकित्सक इसे यक्षमा में हानिकर मानते हैं क्योंकि इसके इस्तेमाल से रोगी को सून आने लग जा सकता है।

इसमें ६२.८% पानी, १००% खनिज पदार्थ, ६.३% प्रोटीन, ०.१% वसा, २६.०% कार्बोहाइड्रेट, ३०३% कैलशियम, ०.३१%

फासफोरस, १३ मिलीग्राम प्रति नी गान लोडा विटामिन ए कुछ नहीं और विटामिन नी १३ मिलीग्राम प्रति नी गान होता है। ये विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

बौस की कोपल

यह सूक्ष्म व्यक्ति पंदा बरने वाला दम्भव पाव में बड़े भाँटे बन-
पित बटाने वाला, कनेला और विदाही होता है। तनुरुम्ब अद्यमिता की
भी बहुत व्यक्ति खाना चाहिए। मरीजों को नो छुना भी न चाहिए।

सूरन (ओल, जमीकद)

यह व्यक्ति के दवानीर को बद्ध करता है और हल्का होता है। यह
कपेला, सूजली उन्नत दरने वाला रुचिरारी विष्टम्बी (बद्ध बन
वाला), चरपरा और अस्तिदीपन बनने वाला होता है। यह व्यक्ति को नष्ट
करता है। सूक्ष्म और कनेला होता है। यह अग्नि (दवासीर), प्लाहा और
गुण्ड रोग को नष्ट करता है।

सूरन बृक्ष के रोटी, दाद और निन के रोटियों को न खाना चाहिए
यह उनके लिए लाभदायक नहीं होता बन्ध नुकसान करता है। यह सूजली
करता है। निट्री के दर्दन में रख जाये और नह बन्द बन्द धूपे धीमी धूंच पर
चढ़ा देना चाहिए। धूटे दो धूटे याही दिना पानी डाले दर्दने दे। इस
तरह उत्तम नद पानी लग जाता है जिस दर सूजली नहीं रखता। यह सूरन
सराद करने वाला है और बर्मरो यानों को नुकसान करता है पर यसका
सीर में बहुत गुणकारी है। तनुरुम्ब सारनियों को खाना चाहिए।

इसमें ७८.७% पानी ० = ०% जनिड पदार्थ, १२% प्रोटीन,
० ६% वसा, १४.४% बैटारेट, ० ०२% बैलटियन, ० ०२%
फासफोरस, ०.६ मिलीग्राम प्रति नी गान लोहा, २३.४ ८० मूँग विटामिन

ए पर्याप्ति को यात्रा, २०-२५ यू. विलेस ने, पर्याप्ति को पान, विलेस ने, रुद्र अविन, गोपा विलेस को यात्रा की होगी।

उपयोग

(१) गृहण को नीचे बढ़ाने के लिए उत्तरी दिश के माध्यम से यात्रा की होगी।

(२) उत्तर के दोनों ओर जानी गृहण का कारण यह होगा, दक्षि मध्याकार यात्री के यात्रा विभाग भाविता। यह उत्तर रोग मासमारी होगा है।

(३) गूरुता का भुटाकारी दृष्टि के माध्यम से यहाँ बाहरी व्यायाम होगा है।

जंगली सूखन

यह सूखन शूल, गुम्बा और वृक्षि रोग को नष्ट करता है। भरनि दूर करता है तथा उष्ण और बहु दोगा है।

शलगम—शलजम

इसमें ६१ १% पानी, ० ६% सनिज पदार्थ, ० ५% प्रोटीन, ० २% वसा, ७ ६% कार्बोहाइड्रेट, ० ०३% विटामिन, ० ००५% फासफोरस, ० ४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, विटामिन ए नाम भार, ४० इ० यू० विटामिन वी, प्रति सौ ग्राम, और ४३ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

यह धून साफ करने वाला है। इसकी पत्तियों का भी शाफ बनता है। इसे तन्दुरुस्त आदमियों को ही राना चाहिए। इसमें तलकर (गन्धक) होता है।

शक्तिकल्प

गवर्नमेंट दो प्रकार के होते हैं—(१) राजनीति, विभाग।

जाल शक्तिकल्प विभाग (प्रबन्धवट) और दिन राजनीति विभाग है। यह विवादपूर्व, गीतल तथा मधुर होता है।

संघर्ष राजकल्प दाह के जाल वर्णा है यह प्रभाव नहीं बढ़ाता है। यह मधुर गीतल और नृजितवारा होता है दौरे इष्ट (COURTSHIP-PROMISE) को नष्ट दरता है।

इसमें ६६.५%, पानी १०% सनिज पदार्थ १०% और ०३% वसा, ३१०% कार्बोहाइड्रेट ००२% नैट्रोजन, अम्लजोख, ०.८ मिलीग्राम प्रति नीं जान लोह १.२, व. विटामिन—प्रति नीं जान, विटामिन वी बहुत काफी और ०.५ मिलीग्राम 'डिटान' नीं प्रति जीं जान होता है।

चुक्कल्प

इसमें ८३.८% पानी, ०.८% सनिज पदार्थ १०% प्रोटीन ०१०% वसा, १३.६% जायोहाइड्रेट, ०.२०% वैर्सिल्यम ०.०६% अम्लजोख १ मिलीग्राम प्रति नीं जान लोह विटामिन ए नामनाम, ००.२० मू.० विटामिन वी, प्रति नीं जान, <८८ मिलीग्राम विटामिन वी प्रति नीं जान होता है।

इसमें शब्दर की भाग लाफी रहती है इन्हिए इनमें भरीर में ऐसी दृती और सूजी जाती है। इने उच्चा ही साला बहिर। यह पर्सिन होता है।

भत्तीड़—कल्पत की जड़

एस्ट्रोनॉट भर्ती डेर में इसके दाला, दूसरे दोर दिग्गज में नहु है।

परं पश्च ते शत्रु वापारा, तत् त्वम् ते, अस्ति ते अस्ति त्वा
त्वा त्वा त्वा त्वा त्वा त्वा त्वा ।

प्राण

प्राण ते प्राण त्वा । तत् त्वम् त्वा । यत् त्वो त्वा
अस्ति त्वा त्वा (अस्ति) त्वा त्वा त्वा त्वा त्वा त्वा ।
त्वा ।
५७५ ३२८% गो, ३२% बास्तव, ४५% + ५५
५५% बास्तव, ३०% बास्तव, ३५% बास्तव, ४५%
बास्तव, १० विटामिन वी, गो वास्तव, ५५% विटामिन
वी, गो वास्तव और विटामिन वी वास्तव गो ।

आहु

आहु वातावर त्वा हो, १५% + ५% - त्वा । इनमें
(विकीर्ता) और मलान्तर त्वा होती है । यह वातावर त्वा त्वा होती है ।
इसका दाँ ताक वास्तव है । उसकी ताकाई का भूत में त्रयाल
दाक देने से उसका मृत्यु कुछ दां नहीं होता ।

तो की ज्ञानी गहरी तमागी व्यक्ति नहीं है । आहु
सिद्धभी, त्रय के कफ का नाय इसकी वासी, तमागी और निष्ठा ।
शुद्धि गे शोषण पात्र ताका रखता है । यह इस में पक्की है, वीजाग ग्रादमी के
काम की जीज नहीं है । तन्दुरासन ग्रादमी का भी उभी उभी गाना नहीं ।

इसमें ७३% पानी, १५% सनित्र पदार्थ, २% प्रोटीन, ० १०%
वसा, २२ १% कार्बोहाइड्रेट, ० ०५% वीटामिन, ० १५% फ्लामोग्लूलिन,
२१ मिलीग्राम प्रति सी ग्राम गोता, ५० ३० य० विटामिन ए प्रति सी
ग्राम, ८० ६० य० विटामिन वी, प्रति सी ग्राम, विटामिन वी, वोडा
सा, और विटामिन सी नाममान होता है ।

बड़े या अरुह का डठन

रमने ६३ ४०% पानी १२०० वर्तिज पदार्थ ० २५० रुपये
 ९३% बना ४२०० कावोहिंडैट ० २२०० कंचनिम्ब
 आनकोरन ०५ भिन्नीभान प्रति ली पान लेने है। इनमें से २०
 चंच नहीं है। जहाँ तक नम्बर हो इसे न लगा जाए तो उसका नाम
 नहीं जाता है।

धीया वण्डा

यह भी देर में पचना है औरिजिनल है। वर्ने कर्ने न्युरेस चाहा,
 जो खाना चाहिए। यह भी अरुह की नहीं का है।

वराही कन्द

यह दाढ़ी कफ बोट और प्रमेह को नष्ट करता है। यह (वाय)
 और जृराग्नि को दबाता है। तिक्तर्त्ता तिक्त दबड़ारक या न्युरेस
 (रोग और दृश्या दूर बरने वाला) है।

धरणी कन्द

यह कन्द सुखली जो दूर बनाता है। कफ और पिण्ड न उत्तम रोग ना
 रान्न बरता है। नया मूल वे दोपो जो नष्ट करता है।

मान कन्द

यह रक्तमित्र को शान्त बरता है और को हूर बरता है तथा हृदय
 और शीतल होता है।

नहिय कन्द

नहिय कन्द दस्ताव दे रोगों से रक्षा बरता है। यह कहु तो उस
 दोग है। कूद की जटा जो नष्ट करता है।

अध्याय ११

रोगनिवारण में शाक तरकारियों का उपयोग (पथ्यापथ्य)

चंद्रजीवन में लोनिम्बुराज ने लिया है कि यदि रोगी पथ्य से रहे तो उसे श्रीपथि-सेवन की आवश्यकता नहीं पड़ती अर्थात् रोग पथ्य सेवन से ही नष्ट हो जाता है और यदि रोगी पथ्य से न रहे तो उसे भी श्रीपथि सेवन की आवश्यकता नहीं है क्योंकि उसे श्रीपथि से कुछ लाभ न होगा। इस कथन से पथ्य का महत्त्व अच्छी तरह समझ में आ जाता है। पथ्य आवरण करने से चाहे व्याधि समूरा नष्ट न हो किन्तु इतना तो अवश्य होता है कि व्याधि बढ़ने नहीं पाती और उसका जोर कम पड़ जाता है। योग-रत्नाकरकार का कथन है कि निदान, श्रीपथि और पथ्य पर मन लगा कर विचार करना चाहिए और इससे रोग इस भाँति क्षीण हो जाते हैं जिस प्रकार विना पानी के कोमल अँखें। और भी कहा है।

विनाऽपि भेपजैव्याधि पथ्यादेव विलीयते ।

न तु पथ्यविहीनस्य भेपजाना शतैरपि ।

इसका भावार्थ यह है कि विना श्रीपथि के भी व्याधि शमन हो सकती है, यदि पथ्य से रहा जाय, किन्तु अपथ्य से रहने पर सैकड़ों श्रीपथियों से भी व्याधि नहीं जायगी। पथ्य नियोजन में आहार विहार दोनों की ओर ध्यान होना चाहिए और यह देखना चाहिए कि रोगी में वल कितना है, उसकी अग्नि कैसी है, उसमें कौन कौन दोष विकृत है, रोग क्या है इसके अनुसार जैसा भोजन, जल, रहन-सहन-आदि रोग को दूर करने वाले और रोगी को आराम पहुँचाने वाले हो वैसा प्रबन्ध करना चाहिए।

मीठा सहिजन, कोहड़ा, लौकी, पोई, लहसुन, गदहपुर्ना, ककड़ी आदि अपथ्य हैं। अतीसार की चीमारी पेट की सराबी में होती है और इसमें कोई चीज साने से गडवडी हो सकती है इनलिए बनवान रोगी को उपचार करके रोग पर विजय प्राप्त करनी चाहिए। विटामिनों के चक्कर में पड़ार अनाप शनाप साकर रोग न बढ़ा लेना चाहिए।

संग्रहणी में पथ्य—जो पश्चापथ्य अतीसार के लिए है वही संग्रहणी में पालन करना चाहिए।

बवासीर में पथ्य—पुनर्नवा, भूरन, बयुवा, परवल, बैगन, वेत की फुनगी, जीवन्ती, ब्राह्मी, लहसुन, नीबू आदि हितकर हैं।

बवासीर में अपथ्य—वांस की कोपल, सेम, करील, लौकी, पोई का साग, भसीड—ये अपथ्य हैं।

मन्दामिय में पथ्य—वेत की फुनगी, बयुआ, छोटी मूली, पका कोहड़ा, बतिया केला, मीठा सहिजन, परवल, बैगन, ककड़ा, करैला, चागेरी, सुपूनक (चौपतिया) का साग, लहसुन, नीबू आदि पथ्य हैं।

मन्दामिय में अपथ्य—इस रोग में पोई का साग, आलू, रतालू, अरुई आदि अपथ्य हैं।

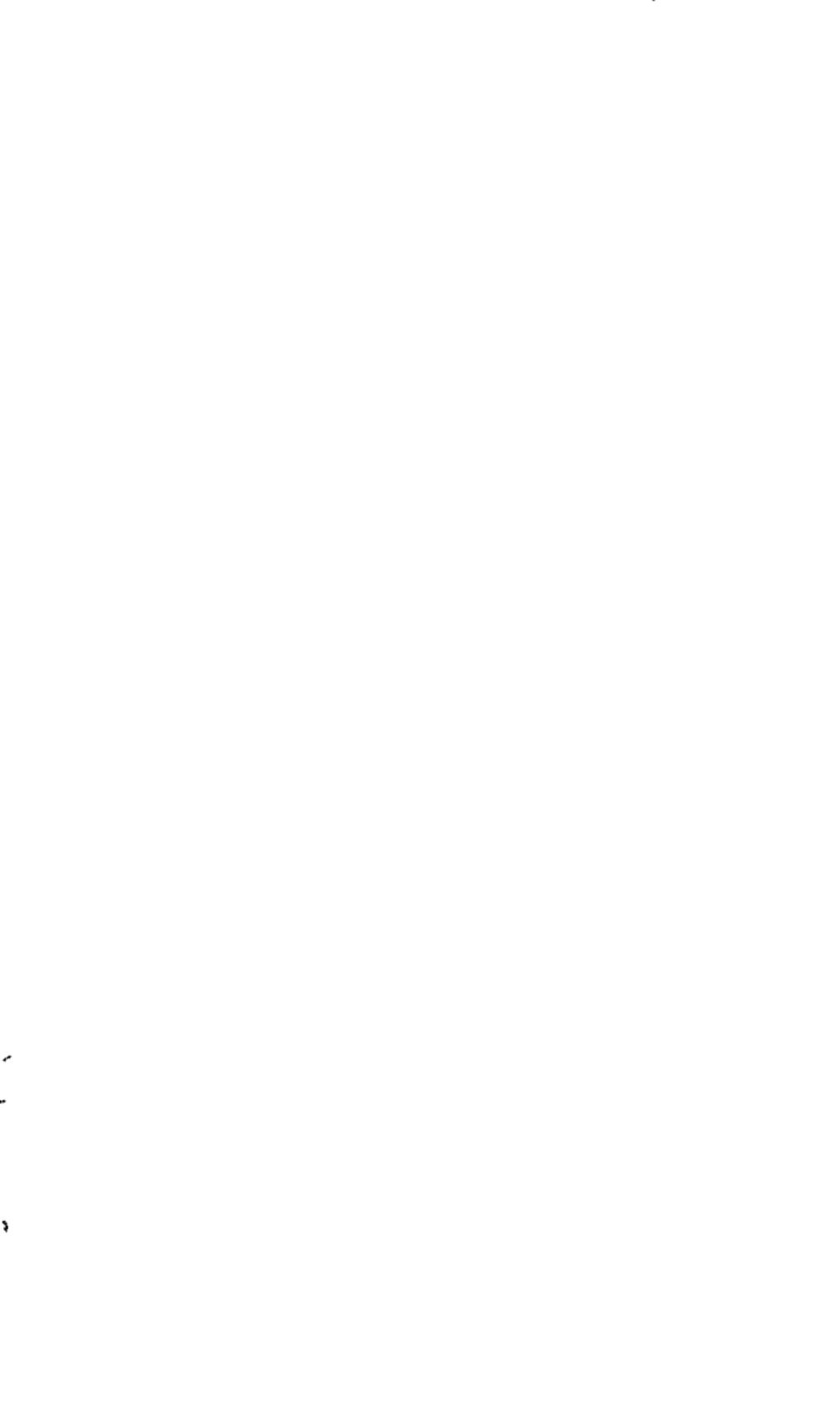
कृमि रोग में पथ्य—परवल, वेत की फुनगी, बयुआ, लहसुन, नीबू चौपतिया, केला, सरसो का साग, करैला—ये सब चीजें हितकर हैं।

कृमि रोग में अपथ्य—प्राय पत्तेवाले सभी साग इस रोग में हानिकर होते हैं।

पाण्डुरोग में पथ्य—परवल, पका कोहड़ा, बतिया केला, जीवन्ती का साग, गुडच का साग, चौराई का साग, पुनर्नवा, द्रोणपुष्पी (गूमा), बैगन, प्याज, लहसुन, कुँदरू आदि पथ्य हैं।

पाण्डुरोग में अपथ्य—सरसो का साग अपथ्य है।

रक्तपित्त में पथ्य—छोटी चौलाई, बड़ी चौलाई, परवल, वेत की फुनगी, पका सफेद कोहड़ा आदि पथ्य हैं।



अर्गेनकमेपल्ल—प्रदीपाम् रुद्रा दृष्टि विश्वा
भीष्म भविष्यते तदुक्त अन्ते ग्रह विश्वा प्रदीप
वासी शाश्वतामात्र ।

ਕੈਸੇ ਪਲਾ—ਤਾਂ ਦਨੋ ਹਿੰਦਾ ਵਾਤਾ ਜਿਵ ਪਰਿਵਿੱਤ ਹ।

की में अपन्य—इस प्रादि समाज का विश्वासना प्रत्यक्ष है।

प्यास में पत्त्व—गुड राइट वाट, गोड, गोन्या, राँगी, देने का एक द्राहि पत्त्व ।

प्यास में अधिक्षय—जीवन न्य रात्रि जात करतानी प्रादि अधिक्षय है।

मूल्यांकिता में पद्धति—जगता सभी रोटा, फूल, देने वा दूर की गई, पाउंड वा माल द्वारा निपत्ति या जर्मी शाह बनाकरियों पद्धति है।

मुच्छी में अपाय—उस गग में पत जाने जाग तानिदारी होने हैं

मदात्यय में पट्ट्य—उन गोग में चौनारु का नाम और पन्नत पट्ट्य है। अधिक शराब पीने से जो गोग पैदा होता है उसे मदात्यय कहते हैं।

दाह रोग में पथ्य—सफेद कोहरा, नाड़ी, बैने चाफूट, परदन,
कुंदर, लौरी, मिराज, बनिया और नित रन वारी और दीन वीरं
वाली तन्त्रास्त्रियाँ पथ्य हैं।

दाह रोग में अपव्यय—उम रोग में हींग, न्तुवे और तीक्ष्ण पदार्थ हानिकारी होने हैं।

उन्माद में पथ्य—पुराना नमेद कोहटा, पन्द्रन, द्राही की पत्ती, वयुआ, चौराई आदि पथ्य हैं।

उन्माद में अपथ्य—उन रोग में करंला, पने वाले साग, तिज्ज रस वाली साग तरक्करियाँ, कुंद्रह आदि अपथ्य हैं।

अपस्मार में पव्याप्त्य—जो पव्याप्त्य उन्नाद में लिखा गया है वही पव्याप्त्य इन रोग में नमना चाहिए।

वातच्याधि में पथ्य—परखन, मीठा महिजन, धैगन, लहमुन आदि
पथ्य हैं।

सेवनिकाम मे जात १०५

दातव्याधि से अपाप्य— १०६

जाता है नी तो तो तो तो

दातव्याधि पर्य— १०७

जाता है नी तो तो तो

दातव्याधि पर्य— १०८

उत्तम ये पर्य— १०९

(उत्तम ये पर्य— १०९)

जामदात से पर्य— ११०

“ एक लालू । ११०

जामदात से पर्य— १११

(जामदात से पर्य— १११)

शुभ रात्रि से पर्य— ११२

जामदात से पर्य— ११३

जामदात से पर्य— ११४

(जामदात से पर्य— ११४)

शुभ रात्रि से पर्य— ११५

(शुभ रात्रि से पर्य— ११५)

शुभ रात्रि से पर्य— ११६

(शुभ रात्रि से पर्य— ११६)

शुभ रात्रि से पर्य— ११७

(शुभ रात्रि से पर्य— ११७)

शुभ रात्रि से पर्य— ११८

(शुभ रात्रि से पर्य— ११८)

शुभ रात्रि से पर्य— ११९

(शुभ रात्रि से पर्य— ११९)

मुख्य रोग में आण्डा—‘‘रोग महादेरा’’ को बिहारीजाती
की नीति योग्य तो भी नहीं बोल सकता है।

मुख्य रोग में पट्टी—‘‘रोग में पट्टीजाती नहीं है मैं इसी
पट्टीजाती ने गांधीजी को बोला है।

अशमी रोग में पट्टी—‘‘रोग में बोल’, पट्टीजाती नहीं,
ओर अन्य रोग, यही है यही।

प्रमेहरोग में पट्टी—गहिना, परवत, तो गांधीजी, गूदा, चू-
मुद, कुमारु यही है।

प्रमेहरोग में आण्डा—लोटी, गम, जाता और अन्य ऐसे
वाली गांधीजी की शब्दों द्वारा है।

रोमरोग में पट्टीजाती—प्रमेहरोग के गहनगार समझता चाहता।

प्रमेह विड़िका (Carbuncle)—‘‘सम रह रहने वाली, अब
हीरण रम वाली गांधीजी की शब्दों द्वारा गहनगुण और प्लाज ग्राह्य है।

मेंदरोग में पट्टी—गांधी, गरमा वा गांग, एवं वाटों गन्ध मां
और छाँगी, उण और इन रम वाली गांधीजी की शब्दों पर्याप्त है।

मेंदरोग में अपट्टी—एक राजने वाली गांधीजी की शब्दों पर्याप्त है।

उदररोग में पट्टी—गहिन, पननंवा, रंगता, परवत और परवल
के पते, शदरक, लटमुन आदि पट्टी हैं।

उदररोग में अपट्टी—पत्तेवाले गांधी, गरम और बिजाली गांधी
अपट्टी हैं।

सीहा (तिळी) और यकृत रोग में पट्टीजाती—उदररोग के
गहनगुणार समझता चाहता।

शोथ रोग में पट्टी—गेम, करंला, लाल महिंगन, गहनगुण, सेमसा,
छोटी मूँगी, मानकन्द, परवल, बेत की पुनर्गी, बैंगन, पुनर्नवा, गानर और
अन्य कडवे रम वाली एवं गरम शाक-भाजियाँ पट्टी हैं।

शोथ रोग में अपट्टी—मूँगे गांधी इसमें अपट्टी है।

मूत्रकुच्छू में अपथ्य—इस रोग में सट्टे, न्क्ष और विदाही पदार्थ जैसे, करील और तेल में भुने हुए अन्य साग अपथ्य हैं।

मूत्राघात में पथ्य—इस रोग में पथ्यापथ्य मूत्रकुच्छू में वताये गये पथ्यापथ्य के अनुसार समझना चाहिए।

अश्मरी रोग में पथ्य—इस रोग में चीराई, पुराना सफेद कोहड़ा, और उसके पत्ते, अदरक पथ्य हैं।

प्रमेहरोग में पथ्य—सहिजन, परवल, करेला, खेससा, गूलर, लहंसुन, केले का फूल पथ्य हैं।

प्रमेहरोग में अपथ्य—लौकी, सेम, कोहड़ा और अन्य सट्टे रस वाली साग तरकारियाँ अपथ्य हैं।

सोमरोग में पथ्यापथ्य—प्रमेहरोग के अनुसार समझना चाहिए।

प्रमेह पिंडिका (Carbuncle)—इसमें कफ करने वाली, रुक्ष, तीक्ष्ण रस वाली साग तरकारियाँ तथा लहसुन और प्याज अपथ्य हैं।

मेदरोग में पथ्य—मकोय, सरसो का साग, पत्ते वाले अन्य साग और रुखी, उण्ण और कडवे रस वाली साग तरकारियाँ पथ्य हैं।

मेदरोग में अपथ्य—कफ बढ़ाने वाली साग तरकारियाँ अपथ्य हैं।

उदररोग में पथ्य—सहिजन, पुनर्नवा, करेला, परवल और परवल के पत्ते, अदरक, लहसुन आदि पथ्य हैं।

उदररोग में अपथ्य—पत्तेवाले साग, गरम और विदाही साग अपथ्य हैं।

सीहा (तिळी) और यकृत रोग में पथ्यापथ्य—उदररोग के अनुसार समझना चाहिए।

शोथ रोग में पथ्य—सेम, करेला, लाल सहिजन, लहसुन, खेससा, छोटी मूली, मानकन्द, परवल, वेत की फुनगी, बैगन, पुनर्नवा, गाजर और अन्य कडवे रस वाली एवं गरम शाक-भाजियाँ पथ्य हैं।

शोथ रोग में अपथ्य—सूखे साग इसमें अपथ्य है।



उम रोग म तित्ती जाह तरकारियों जेने, जीरा आदि प्राप्त्य है ।

कुष्ठ रोग मे—रोंग की फुनगी, परला, मांस, पुननंगा, चाल्ब के पतो, गरोई, तहमुन आदि पथ्य ।

उम रोग म गट्टे रम गांधी गाग तरकारियों गीर मूती प्राप्त्य है ।

शीतपित्त (पित्ती उद्धलना) मे—गोगामा, जरेना, सहिजन, छोटी मूती, पाँई आदि जाह तरकारियों पथ्य ।

उम रोग मे कर्णों और अन्न रस वाली भाग तरकारियों अपथ्य है ।

अम्लपित्त मे—ऐतगा, करेना, परवल, वेत की फुनगी, पल मफेद कोटजा, केले का फून, नथुए का साग, एवं अन्य तिक्त रस वाली साग तरकारियों पथ्य है ।

इस रोग मे राट्टे और कड्डे रस वाली साग तरकारियों अपथ्य है ।

विसर्प रोग मे—करेना, वेत की फुनगी, परवल की पत्ती और तिक्त रस वाली अन्य साग तरकारियों पथ्य है ।

इसमे राट्टे और कड्डे रस वाले साग अपथ्य है ।

विस्फोटक रोग मे—करेना, वेत की फुनगी, परवल पथ्य है ।

इसमें सट्टे-कड्डे रस वाली साग तरकारियों अपथ्य है ।

मसूरिका रोग (चेचक) मे—करेना, परवल, सेरासा, कच्चा केला, सहिजन आदि मसूरिका की प्रथम अवस्था मे पथ्य है । मसूरिका की पद्धा-वस्था मे वही पथ्यापथ्य रहाना चाहिए जो व्रणशोथ के लिए घताया गया है ।

मसूरिका मे अपथ्य—सेम, आलू, शाक और अन्य कड्डे और अम्ल रस वाली तरकारियों अपथ्य है ।

मुख रोग मे—करेना, परवल, छोटी मूती पथ्य है ।

कफ करने वाली शाक तरकारियों अपथ्य है ।

कर्ण रोग मे—परवल, सहिजन, वैगन, सुपूनक (चौपतिया) का साग, करेना आदि पथ्य है ।

नासारोग मे—वैगन, सहिजन, रोखसा, छोटी मूली, लहसुन, परवल

रोगनिवारण में शाक तत्त्वादियों का उपयोग

वी पत्ती घटवे छोर लहड़े रख वी मसू निर्मिति ॥ १ ॥

तैव्ररोग में—नहमुन परदल दंत अदम तांत्र तांत्र
का पूज, छोटी नूलों पुनर्नवा नवाय नवदि नव ॥ २ ॥

शिखरोग में—परदल निर्मित दधुल तांत्र ॥ ३ ॥

इदर में—तत्त्वपित ने जो पच्चापच्च उत्तर ॥ ४ ॥
भी में पच्चापच्च है ।

गर्भिणि रोग में—उत्त्वा देला परदल दाढ़ ॥ ५ ॥
पच्च है ।

आठवे नहींने के दाद गर्भिणि का दिग्गेषन पर ॥ ६ ॥
इस रस्य यदि नोर्द अपच्च हो तथा तांत्र तांत्र ॥ ७ ॥

गर्भिणी के लिए प्राप्तस्वरूप उपनिषद् हा सत्त्वा ॥ ८ ॥ १२२ ॥
इस दली तांत्र तत्त्वादिया छर्टार हो सकते ॥

विष रोग में—नोर्द शाही लैपत्ता तांत्र का ॥ ९ ॥
ए सार, नहमुन परदल वी पत्ती इर्दि पच्च

अनुक्रमणिका (INDEX)

अंग १०७	गोपी लाला २
गर्व ८०८ १०	गोपी पीला
ग्रन्ति ५५ ८२,१०१	गोपी मरा ३
ग्राम १२,११२	गोपी ८६,१२३
ग्रामादा ८१,५७	ग्राम से गांव
ग्रीगार ८६,१२१	ग्रामी ग्रामी १२
ग्रहण १२१	ग्रामजात ७०,१
ग्रामजागी ८१,१०१	ग्रामजीभार ८७
ग्रामी १३७	ग्राह ११६
ग्राममार १३४	ग्रायोडीन ४१,५१
ग्रफरा १०६	उदर रोग १२६
ग्रामीग का नशा ८०	उदावत १३५
ग्रन्ति ४५,१३८	उन्माद १००,१-
ग्रह ११६,१२८,१२६	उपदस १३७
ग्रोनक १३४	उरुमाम्भ १३५
ग्रुद (गाठ) ७०	गहु अनुसार भो
ग्रट्टावायटेट किरणे १६	एक्जेतिक एसिड
ग्रवस्थानुसार भोजन ३३	एनिमा २७
ग्रशुद्ध पारा ८०	एल० एन० चौध
ग्रस्मरी १३६	ओल १२५
ग्रस्तुलित भोजन ५१	कंठमाला १३७
ग्राँट का जाता ८२	ककड़ी ३६,४१,६



गाँठगोभी ६२	गोल्फिरा ८०
गाजर ३१, ६७, २२६ २२०	नालाहु ८२
गुडूची के पत्ते रा यार ८८	छोटा ८३
गुण ४६	उम्ब
गुदै का दर्द ७०	द्राघा उग्गा ११८
गुलम ८२, ८३, ८५, १३५	जामा बून १०६
गूमे का शाक ८६	जमीन्दार २००
गूलर १००	जनादर ७४ ८३
गोभी का फूल ६०, ६१	जेम्ब न आन ८८
गोल मूली ११६	जुलाम १२१
खार की फली १११	जाडा रा इद २२५
घाव ७२, १०१, १०२	जानियाह आउफीड ५
धीया बड़ा १२६	ज्वर ५५ ७७, ८८ ८८ १३१
चकवड के पत्ते का शाक ७६	टमाटर ३१, ३८ ५५, ८५
चने का शाक ७८	टिडा ११२
चने का साग बगाल का ७६	डास्टर टर्नर २७
चपरी का साग ८८	तरोई १००
चर्म ३८	ताँवा ५६
चागेरी ७४	तिल्ली ७५
चिंचिडा १०५	तम्बी १०२
चुकन्दर ४१, ४२, १२७	
चुरने (चुन्ने) लगना ६६	
चूना ५२	
चेचक १३८	
चोट १०३, १०७, ११०	
चौथेया ज्वर ८३, ११२	

दहरोग १३४	परवल १०१
इद १८,२०,३०	परवल के पत्ते ७८
इष्पिताने वाली मात्रा भोजन ३४	पनीने ११०
ब्रोगपूँपी ८४	पहाड़ी आलू ६६७
धनिया की पत्ती ८६	पाकड़ का ठूसा ७८
धरणीकन्द १२६	पांच वरस के बाद का भोजन ३२
घानुकीपता १२२	पाण्डुरोग १३२
दूध ४३	पातगोभी ३६,४६,४४,६१
नादून ४२	पालक ३६,४१,७२,७३
नादून चबाना ४२	पारचात्य न्त से विस्तेपन ४८
नाड़ी बा शाक ७६	पारे का विष ७२,१०६
नानारो १३८	पिटयुड़ी ग्लैड्स ६६
नानूर ७२,१३७	पित्त १५,२५,४६,६७
नींद ४४,११३	पुनर्नवा ८१
नीला पूनर्नवा ८२	पीला नूरीवर्त ६३
नेतृका १०३	पुराना ज्वर ७८
नेन रो १३६	पुरानी नूली ११६
पक्की नूली ११६	पूर्ण भोजन १५
पूर्वे बा शाक ६०	पेट बा दर्द ७४,८६ ८७
पत्ते दल की पत्ती २२	पेट बा जोग २६,६२
पत्ते दल १२३	पेत्रा ८८
पत्ते वाले शाक २२,६३	पोर्द ६६,६०
पन शाक के अद्युप ६८	पोटाम ८५
प्परी ८२	पोता फून्ना १३३
पञ्चाचम्प ६३०	पोदीना ८७
पन ५२	पौसिद भोजन १४

मोटोरी २९	लोटारा ३२
मोट ३२, ३३, ३४, ३५, ३६	लोट ३२, ३३, ३४
मोटोरों के गति ३५ लक्ष ०	लोटा ३३
मोट ४१	लोट ४१
मोट ४२ लर ३५	लोपते ४२०
मोट ४३, ४४, ४५, ४६	लोपता ४४३
मोटे वा लाक ४१	लोपते ४५
मोट ५००	लोपते ५५
मोटी वा लू ६०, ६१	लिभ ६ लाई लद
मोट मूरी ११८	लोपाम १२१
मोट वी कली ११९	लो । वा लर ११५
मोट ७२, १०१, १०२	लोपाता थोल्होड ५
घोड़ा वग १२२	लो ७५, ७७, ७९, ८१, ८३
मोटर के गति का शाक ७६	लोपातर ३१, ३२, ३३, ३४
नने का याक ७८	लिंग ११२
नने का गाग वगार का ७९	लोपातर उन्नर २७
चपरी का साग ८८	लेगर्ड १००
चर्म ३८	तांगा ५६
चांगेरी ७४	तिली ७५
चिंगज १०५	तुम्ही १०२
चुम्लर ४१, ४२, १२७	थारसात लोइता ६१
चुरने (चुम्ले) लगना ६६	दर्द ८७
चूना ५२	दांत ४३
चेचर १३८	दांत का दर्द १०१
चोट १०३, १०७, ११०	दांतों की सफारि ४३
चौथेया ज्वर ल३, ११२	दाद ८०, १०७, ११४

न्द (नाम) १००	खल में अस्तिता १६
नवायद १३४	रालू १२८
नवानि १३२	रत्नोची १०३, १०६
नसे का शाक =६	राहि का शाक ८७
नम्रिका १३८	राजदहना ६२, ६३, १०२, १२३, १३३
नहिनन्द १२६	रक्त हृदा पेचाव ७५ ८८
नानन्द १२६	रोगनिवारण १३०
निंदा ४४	रोतियर २०
नूनरोप १३८	लहनुन ४४, १२४
नूहने ४१	लाल पुनर्वा ८६
नूच्छी १३४	लाल मिर्च ११४
नूती १०१	लाल मूली ११८
नूली ३६ ३६, ४०, ७५, ११८, ११८	लू ७६, ८७, १२४
नूची के पत्ते का शाक ७५	लंदपून ८६
नूनट-टू १३५ १३६	लोनिया ७३
नूनपाता १३६	लोविधा ११३
नैनान्द ५६	लोहा ४१, ५२, ५५
नैपो का शाक ८६	लंसी ५५, १०३, १०३
नेद रोग १३६	लौह ४१, ५२, ५५
नैलोनिया ८५	बन्द ८८
नैन्द सन्द ८५	बना ४८
नैन्दलूपा ६३	बात १६, ३६, ४२
चट्ट ८६, १३६	बातरन्त १३६
पूषाचन्दा ३३	बान्धवाधि ७३ =४, १३४, १३५
खलानि ७०, ७२, ८०, १०१ १०३	बद्ध जो पीड़ा ६६
१३८-१३३	बिटानिन २२, २५

अनुशंसिता

मद (तत्त्व) १००	रत्न मे अम्बन ११
मदात्मद १३४	लक्ष्म ११८
मदार्थि १३२	रत्नोदी १०३ ११
मरणे का शाक =९	रादू ना आँच =१
मृदूरिका १३८	राजवेदम् ५० ५२ ५ ५३ ५४, ५५
मृत्युवन्द १२६	रत्ना हन्दा देवत ११
मानवन्द १२६	रोगनिदाय ११
मिठाई ४४	रोगनिदर २०
मूलरोग १३८	लहनुन ४४ ६२
मृहमे ४१	लाल पञ्चवा =१
मृदूर्जा १३४	लाल निर्व ११६
मृदूरी १०६	लाल मनी ११८
मृत्ति ३६, ३८ ८० ७५ ११८, ११९	ल ३६ =३ १२६
मूली के पत्ते का शाक ७५	लेट्वन =६
मूरुक्कू=दू १३५ १३६	लोनिदा ३८
मूर्यामात १३६	लोकिया ११३
मेगानीज ५६	लोहा ४६ ५८ ५५
मेयी का शाक =६	लौकी ५५ १०८ १०९
मेद रोा १३६	लौह ४१, ५२, ५५
मैगनेशिया ६५	वन्न ८८
मैलिक एनिड ६५	वना ४६
मोतोम्हरा ६३	दात १२, ३६, ४२
यक्षन =६, १३६	दानरक्ता १३५
यवादस्ता ३८	दात्तव्याधि ८३, ८४, १३४ १३५
रक्तनित ७०, ७२, ८०, १०६, १०८ १३८, १३९	दायू ली पीडा ६६ दिवानित २२, १८

विद्यमिन ई ६५	शार भागी के भेद ६७
विद्यमिन ए २०, ५६, ११०	पानिं ६३
विद्यमिन जी २६	तिलियारी का शार ०७
विद्यमिन झी ४३, ६८	शिर रोग १३६
विद्यमिन नी २०, २५, ६१	शीत जार १०६
विद्यमिन सी २०, ५६, ६३	शीनांति ८५, १२८
विद्यमि १३७	शुद्ध रसा १८
विपाक ४७	शूकरोग १३७
विविता अवस्थाओं के भोजन २६	शृत १३५
विषरोग ७२, १०२, १३६	शोय रोग ८२, १३६
विषम ज्वर ७२	श्वास १३३
विरापं १३८	श्वेतसार ५०
विस्फोटक १३८	श्वेत मर्यादितं ३५
वीर्यं ४७	श्लीष्मद १३७
वृद्धि रोग १३७	संग्रहिया ७१, १००
व्रणशोय १३७	सग्रहणी १३२
शक्तरक्तद १२७	सतुलित भोजन १४
शक्ति ४७	सन्त्विवात ८४
शरागम १२६	सतपुतिया १०३
शलजम १२६	सद्योन्नान १३७
शरीर का रग ४०	सफेद कुम्हडा ६६
शाक तरकारियों का महत्व १३	सफेद गदहपुर्णा ८२
शाक तरकारियों का विश्लेषण ४५	सफेद पुनर्नवा ८१
शाक तरकारियों के सम्बन्ध में २१	सफेद मूली ११८
शाक तरकारी कैसे पकाये २३, ४०	सरसों का शाक ६२
शाक पकाने की विधि २३, ४०	सरसों की नाल का शाक ६३

अनुसमिति

गर्वी १२१	तेज ५०.
देवर ३६४६	संभव ८० ८०
स्लाद वी पत्ती ८६	संभव ८० ८०
स्ट्रिंग १०६ १०७	संभव ८० ८०
सार्किंग एसिट ६४	संभव ८० ८०
सोप दा जहर ६२ ८२ ८२ ९० ८०	संभव ८० ८०
१०५ १०६	संभव ८० ८०
सिपाहा ६६, ६८	संभव ८० ८०
सिम ७५	संभव ८० ८०
सिंला घास ११५	संभव ८० ८०
सिर दर्द ५० ८५ १०८ ११८ १२८	संभव ८० ८०
१२६	संभव ८० ८०
सिल्वर ४१	संभव ८० ८०
ट्रिंग ७५	संभव ८० ८०
हृदय रोग ११२	संभव ८० ८०
हृदी झूटी ११६	संभव ८० ८०
हृदय ५१ ११३	संभव ८० ८०
हृदय १०३	संभव ८० ८०
हृदय १३२	संभव ८० ८०
हृदय वी गोरक्ष ८२ ११३	संभव ८० ८०
हृदय ८२	संभव ८० ८०

—

त्रिभिन्न ९५	राम भारी के गे १०८
त्रिभिता ६ २०, ५८, ११०	राम १३ १३
त्रिभिता जी ३६	भिभिता जी राम ३५
त्रिभिता जी ४३, ६८	भित रोग १२१
त्रिभिता जी २०, २८, ५१	शीर चार १०८
त्रिभिता जी २०, १४, ८३	शीरित ८५ १२८
त्रिभि १३०	राम राम १८
भिता ४०	शूररोग १२३
भिति आस्थामो के भोजन २६	पूरा १३५
भित्तरोग ७२, १०२, १२८	शोष रोग ८२, १२६
भित्त जर ७२	द्वास १३२
भित्त १३८	खेतसार ५०
भिस्टोटक १३८	रेत सर्वांत ०४
बींध ४७	शीणद १३७
बृद्धि रोग १३७	संसिया ७१, १०७
यणशोथ १३७	सगहणी १३२
शास्त्रकल्प १२७	सतुलित भोजन १४
शनि ४७	सन्धिवात ८४
शलगम १२६	सतपुतिया १०३
शलजम १२६	सद्योव्रण १३७
शरीर का रग ४०	सफेद कुम्हड ६६
शाक तरकारियो का महत्व १३	सफेद गदहपुर्णा ८२
शाक तरकारियो का विश्लेषण ४५	सफेद पुनर्नवा ८१
शाक तरकारियो के सम्बन्ध मे २१	सफेद मूली ११८
शाक तरकारी कैसे पकायें २३, ४०	सरसो का शाक ६२
शाक पकाने की विधि २३, ४०	सरसो की नाल का शाक ६३

王門子曰：「人之生也，其性無所有，惟天地萬物之理無不具焉。故其見於人者，則爲形神氣物之具；見於物者，則爲天地萬物之體。」

चिनीत

मैनेजर ~ महेन्द्र रसायनशाला ~ कटरा, इलाहाबाद

F

T

I

J

J